

راهکارهای طبیعی برای درمان کم خونی

کم خونی اختلالی است که با کمبود سلول‌های خونی سالم در بدن مشخص می‌شود. <br#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، اختلال کم خونی به عنوان پایین بودن هموگلوبین در خون گزارش می‌شود. هموگلوبین پروتئین اولیه موجود در گلبول‌های قرمز است. اکسیژن را حمل می‌کند و از طریق جریان خون به قسمت‌های مختلف بدن می‌رساند.

بنابراین، کمبود هموگلوبین در خون نشان می‌دهد که خون شما نمی‌تواند مقدار کافی اکسیژن را به همه اندام‌ها برساند تا به آن‌ها اجازه عملکرد مناسب بدهد. این روند ممکن است در نهایت منجر به کم خونی شود. در حالی که داروهای زیادی در داروخانه برای درمان کم خونی وجود دارند، برخی از درمان‌های خانگی نیز برای بیماران کم خونی اثرات جادویی ایجاد می‌کنند. اگر کنجکاو هستید و می‌خواهید در مورد درمان‌های خانگی کم خونی بیشتر بدانید، در این نوشتار با ما همراه باشید.

درمان کم خونی

حال که می‌دانید درمان‌هایی برای کم خونی وجود دارند، بهتر است با آن‌ها آشنا شوید. درمان‌های متعدد کم خونی در این جا آمده اند.

۱. دوری از فعالیت‌های جسمی سنگین

یک اقدام مهم که باید در صورت کم خونی خفیف یا شدید انجام دهید، پرهیز از فعالیت جسمی سنگین است. چرا که در صورت داشتن کم خونی، مجاز به انجام فعالیت‌های جسمی سنگین نیستید؛ زیرا فعالیت جسمی سنگین، وضعیت کم خونی شما را بدتر از قبل می‌کند، مخصوصا اگر به کمبود آهن مبتلا باشید. در واقع، فعالیت جسمی سنگین، نیاز شما به آهن را به یک تا ۲ میلی گرم در روز افزایش می‌دهد که بدون شک کم خونی شما را بدتر می‌کند؛ بنابراین اگر به کم خونی دچارید، فعالیت سنگین نکنید.

۲. افزایش مقدار آهن دریافتی

برای افزایش میزان دریافت آهن‌تان می‌توانید از مکمل آهن که پزشک در زمان کم خونی ناشی از کمبود آهن تجویز می‌کند، استفاده کنید؛ اما باید به خاطر داشته باشید که ممکن است مکمل آهن، عوارض جانبی مانند مدفوع تیره، ناراحتی معده، یبوست و سوزش معده داشته باشد. در صورتی که به کم خونی خفیف دچارید، دکتر توصیه می‌کند خوراکی‌های سرشار از آهن، به ویژه خوراکی‌های سرشار از آهن «هم» و آهن حیوانی؛ مانند گوشت قرمز، مرغ و غذای دریایی، مصرف کنید.

۳. افزایش دریافت ویتامین ب ۱۲

درمان بعدی مربوط به تغییر در رژیم غذایی که در صورت ابتلا به کم خونی باید انجام دهید، به ویژه اگر کم خونی ناشی از کمبود ویتامین باشد، افزایش مصرف ویتامین B۱۲ است. هنگامی که به کم خونی شدید ناشی از کمبود ویتامین دچارید، احتمالا پزشک، تزریق ماهانه ویتامین ب ۱۲ یا مصرف قرص آن را تجویز می‌کند؛ اما اگر کم خونی خفیف ناشی از کمبود ویتامین دارید، خوراکی‌های سرشار از ویتامین ب۱۲ مصرف کنید. کمبود ویتامین ب۱۲ با ۷ نشانه خود را مشخص می‌کند.

۴. افزایش مصرف ویتامین سی

دیگر درمان مرتبط با تغییر در رژیم غذایی که باید در زمان ابتلا به کم خونی انجام دهید، مصرف بیشتر ویتامین سی است. ویتامین سی برای رفع کم خونی لازم است؛ زیرا معمولا این بیماری به دلیل عدم تولید سلول‌های قرمز خون به وجود می‌آید و برای تولید این سلول‌ها، به مصرف آهن نیاز است. ویتامین C به جذب آهن کمک کرده که به افزایش تولید سلول‌های قرمز خون منجر می‌شود. می‌توانید مکمل ویتامین C مصرف کنید یا این که دریافت ویتامین C را با مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی و سبزیجاتی مانند بروکلی، فلفل، کلم و سبزیجات سبز برگ، افزایش دهید.

۵. افزایش دریافت اسید فولیک

درمان بعدی کم خونی مخصوصا کم خونی ناشی از کمبود فولات، دریافت اسید فولیک بیشتر است. اسید فولیک، نوعی ویتامین B کمپلکس است که در رفع کم خونی موثر است؛ زیرا در رشد مناسب سلول‌ها نقش دارد. در صورت ابتلا به کم خونی شدید، احتمالا پزشک تزریق اسید فولیک یا مصرف قرص‌های آن را به صورت ۲ تا ۳ بار در ماه، تجویز می‌کند؛ اما در صورت ابتلا به کم خونی خفیف، مصرف خوراکی‌های سرشار از اسید فولیک کفایت می‌کند.

کند. از غذاهای سرشار از اسید فولیک می توان به لوبیاهای، سبزیجات با برگ های تیره، گوشت گاو، موز، پرتقال و برخی میوه های دیگر اشاره کرد.

۶. خوردن ملاس چغندر

یکی از درمان های گیاهی موثر در رفع کم خونی، مصرف ملاس چغندر است. موثر بودن ملاس چغندر در درمان کم خونی، از زمان های دور اثبات شده است. این درمان گیاهی، یک پکیج کامل در درمان کم خونی است؛ زیرا ملاس چغندر دارای مقادیر زیادی آهن و اسید فولیک است. فقط این نیست؛ بلکه ملاس چغندر، مقادیر بالایی ویتامین B کمپلکس نیز دارد که بدون شک، تولید سلول های قرمز خون را افزایش می دهد. می توانید ملاس چغندر را به پنیک، وافل یا هر خوراکی دیگری که با ملاس (شیره) درست می شود، اضافه کنید.

۷. افزایش مصرف اسفناج

اسفناج درمان موثر دیگری برای رفع کم خونی است. در صورت ابتلا به کم خونی باید اسفناج بیشتری مصرف کنید؛ زیرا اسفناج سرشار از ویتامین B₉، A، E و C، مقادیر بالایی آهن، فیبر، کلسیم و بتاکاروتن است. در واقع، نصف فنجان اسفناج پخته، ۲۰٪ نیاز روزانه زنان به آهن را تامین می کند. هنگام مصرف این سبزی سالم، فراموش نکنید آن را بپزید؛ زیرا اسفناج، حاوی اسید اکسالیک است که با جذب آهن تداخل دارد. فرآیند پخت، سطح اسید اکسالیک را پایین می آورد.

۸. مصرف انار

انار هم درمان موثر دیگری برای رفع کم خونی است. مصرف انار در زمان ابتلا به کم خونی خفیف یا شدید ضروری است؛ زیرا آهن و کلسیم بالایی دارد. معمولا به انار، ابر خوراکی گفته می شود؛ زیرا سرشار از مواد مغذی است. انار، مقدار زیادی قند، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، فیبر و مواد معدنی مانند پتاسیم و مس دارد. بنابراین، باعث افزایش هموگلوبین خون و جریان خون می شود. این میوه، علائم کم خونی خفیف مانند سرگیجه و خستگی را کاهش می دهد.

۹. مصرف جعفری

یک درمان گیاهی دیگر برای حل مشکل کم خونی، جعفری است. می توان جعفری را یکی از پرکاربردترین گیاهان در آشپزی دانست. مصرف جعفری برای درمان کم خونی بسیار مهم است؛ زیرا مقدار زیادی آهن و اسید فولیک دارد. در واقع، مصرف ۱۰۰ گرم جعفری، ۱۰٪ نیاز روزانه فرد به آهن را تامین می کند. فقط این نیست، این سبزیجات، ویتامین سی بالایی نیز دارد که به جذب آهن، مخصوصا آهن «غیر هم»، به بدن کمک می کند.

۱۰. مصرف جگر

یک درمان خانگی دیگر برای رفع کم خونی، مصرف جگر است. جگر، برای درمان کم خونی ضروری است؛ زیرا حاوی مقدار زیادی آهن است. در واقع، جگر در گروه آهن «هم» نوعی آهن که نسبت به آهن «غیر هم»، راحت تر جذب می شود؛ قرار می گیرد. در واقع، خوردن جگر می تواند ۸۵٪ نیاز روزانه بدن به آهن را تامین کند. فقط این نیست، جگر، مقادیر بالایی ویتامین B_{۱۲}، مس، فسفر و روی نیز دارد. می توانید جگر خام مرغ یا گاو مصرف کنید؛ اما جگر خام مرغ، آهن بیشتری دارد. اگر گیاهخوار هستید، می توانید جگر خشک گاو مصرف کنید و از فواید آن بهره مند شوید.

۱۱. افزایش مصرف غلات کامل، حبوبات و مغزها

غلات کامل، حبوبات و مغزها درمان گیاهی دیگری برای رفع کم خونی هستند. اگر گیاهخوار هستید و جگر نمی خورید، این خوراکی های گیاهی می توانند نیاز روزانه شما به آهن را تامین کنند. غلات کامل، حبوبات و مغزها، آهن «غیر هم» هستند و برای درمان کم خونی مفیدند؛ زیرا منبعی خوبی از آهن و اسید فولیک هستند. به خاطر داشته باشید که باید مصرف این خوراکی ها را با مصرف سبزیجات و میوه های حاوی ویتامین C بالا همراه کنید؛ زیرا خوراکی هایی که در گروه آهن «غیر هم» قرار می گیرند، بدون کمک ویتامین C جذب نمی شوند.

۱۲. خربزه زمستانی

خربزه زمستانی یک درمان گیاهی دیگر برای رفع کم خونی است. در واقع، این گیاه، از زمان های دور در طب چینی برای درمان بیماری ها به کار می رفته است. خربزه زمستانی، سرشار از مواد معدنی و ویتامین مانند کلسیم، آهن، فسفر، تیامین، ریبوفلاوین و ویتامین C است. بنابراین، خربزه زمستانی به دلیل داشتن مقادیر بالای آهن و ویتامین C، مانند یک پکیج کامل در درمان کم خونی عمل می کند. این منبع گیاهی، علائم کم خونی خفیف مانند ضعف و سرگیجه را کاهش می دهد.

۱۳. دوری از الکل

موضوع مهم بعدی در درمان کم خونی، عدم مصرف الکل است. در واقع، الکل می تواند تولید سلول های قرمز خون را محدود کرده، باعث نقص سلول های قرمز خون و همچنین از بین بردن این سلول ها شود. بنابراین، مصرف الکل، وضعیت کم خونی را بدتر می کند.

درمان کم خونی با استفاده از دارو

درمان‌های دارویی روش دیگری برای رفع کم خونی هستند. در صورت ابتلا به کم خونی شدید یا مزمن، پزشک، دارو تجویز می‌کند؛ اما باید به یاد داشته باشید که ممکن است دارو، عوارض جانبی داشته باشد. بنابراین، بهتر است فقط دوز تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید. درمان‌های دارویی کم خونی در این جا آمده اند:

۱۴. تزریق خون

نخستین درمان دارویی برای کم خونی شدید، تزریق خون است. در تزریق خون، پزشک، خون سالمی که با گروه خونی شما سازگاری دارد را به صورت وریدی به شما تزریق می‌کند. در نتیجه، دوز بالایی از سلول‌های قرمز خون را دریافت می‌کنید؛ اما در صورت ابتلا به کم خونی مزمن که خون زیادی را از دست داده اید، ممکن است پزشک، تزریق خون منظم را برای شما تجویز کند. معمولاً، تزریق خون، یک تا ۴ ساعت طول می‌کشد. فراموش نکنید که با استفاده از درمان‌های گیاهی و خانگی که در بالا گفته شد نیز دریافت آهن خود را بالا ببرید.

۱۵. کاهش مصرف قرص آهن

درمان دارویی دیگر برای رفع کم خونی، کاهش مصرف قرص آهن است؛ اما به یاد داشته باشید که در صورت تزریق خون، به این درمان نیاز دارید. زیرا با تزریق خون، سطح آهن بالا می‌رود. مقدار بیش از اندازه آهن در بدن، به قلب و کبد آسیب می‌رساند؛ بنابراین باید مقدار آهن بدن را پایین بیاورید. ممکن است در این شرایط، پزشک، برای کاهش آهن، تزریق یا دارو را تجویز کند.

۱۶. پیوند مغز استخوان

پیوند مغز استخوان درمان دارویی دیگر برای رفع کم خونی است. مغز استخوان، دارای سلول‌های بنیادی است که به سلول خونی تبدیل می‌شوند و برای جلوگیری از کم خونی مفیدند. بنابراین، اگر کم خونی شما ناشی از ناتوانی بدن در تولید سلول‌های قرمز سالم باشد، احتمالاً پزشکتان، پیوند مغز استخوان را تجویز می‌کند. در نتیجه، زمانی که سلول‌های بنیادی به مغز استخوان می‌رسند، شروع به تولید سلول‌های خونی کرده که بدون شک کم خونی شما را درمان می‌کنند.

۱۷. مصرف دارو بر پایه علت اصلی

درمان موثر دیگر برای رفع کم خونی، مصرف دارو با توجه به عوامل اصلی ایجاد کم خونی است؛ چون کم خونی می‌تواند به دلیل عوامل متعدد به وجود بیاید، ممکن است پزشک، داروهایی متناسب با دلیل اصلی کم خونی تجویز کند. برخی داروها که تولید سلول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهند، در زمان ابتلا به کم خونی شدید تجویز می‌شوند. رایجترین داروهای کم خونی بر اساس علل اصلی را در این جا آورده ایم:

– آنتی بیوتیک‌ها برای درمان عفونت‌های ناشی از مشکلات کم خونی

– هورمون‌ها برای درمان خونریزی شدید در زنان باردار و دوران قاعدگی دختران نوجوان

– اریثروپوئیتین مصنوعی، برای تحریک تولید سلول‌های قرمز خونی بیشتر در بدن؛ اما به یاد داشته باشید که این نوع دارو، عوارض جانبی دارد که باید به آن‌ها توجه کنید. قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

– داروهایی که از تخریب سلول‌های قرمز خون توسط بدن جلوگیری می‌کنند.

۱۸. کورتیکواستروئید

مصرف داروی کورتیکواستروئید درمان موثر دیگر برای رفع کم خونی است. این دارو، در درمان کم خونی همولیتیک خود ایمنی موثر است. در صورت ابتلا به این نوع کم خونی، احتمالاً پزشک، داروی کورتیکواستروئید را برای تان تجویز می‌کند که می‌تواند از تولید پادتن‌هایی توسط سیستم ایمنی که سلول‌های قرمز خون را از بین می‌برند، جلوگیری کند.

۱۹. جراحی

درمان موثر دیگر برای رفع کم خونی، انجام عمل جراحی است؛ اما به یاد داشته باشید که پزشک، فقط در صورتی عمل جراحی انجام می‌دهد که به خونریزی شدیدی که می‌تواند باعث کم خونی شود، دچار شده باشید. اگر بدن‌تان، سلول‌های قرمز خونی خود را از بین می‌برد، ممکن است مجبور به بیرون آوردن طحال شوید. طحال، اندامی است که سلول‌های قرمز تحلیل رفته خون را از بدن دفع می‌کند و طحال بزرگ شده می‌تواند سلول‌های قرمز خونی بیشتری را دفع کند که باعث کم خونی می‌شود.

کم خونی را بیماری خاموش می‌گویند؛ زیرا در بسیاری مواقع متوجه علائم آن نمی‌شوید. در صورت مشاهده هر گونه از علائم کم خونی، به پزشک مراجعه کنید.