تاثیر کم خونی بر سلامت بدن



شایع ترین عارضه ناشی از فقر آهن، آنمی (کم خونی) است. افراد باید برای دوری از این مشکل مواد خوراکی سرشار از آهن نظیر اسفناج، گوشت قرمز و کدو حلوایی مصرف نمایند.

به گزارش خبرنگار مهر، مصرف این مواد خوراکی نه تنها به رفع کم خونی کمک می کند بلکه موجب کاهش کلسترول بدن هم می شود. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، میزان بالا کلسترول عمدتا عامل بروز بیماری قلبی-عروقی و سکته است و سالانه موجب مرگ حدود ۲٫۶ میلیون نفر در جهان می شود.

آهن یک ماه معدنی مهم در انتقال اکسیژن در خون است که در تنظیم دمای بدن، سیستم ایمنی و حفظ عملکرد مطلوب روده و معده نقش دارد.

طبق اعلام موسسه ملی سلامت، مردان بزرگسال باید روزانه حداقل ۸ mg آهن و زنان ۱۸ mg از این ماده معدنی مفید استفاده نمایند.

اگر بدن دچار کمبود آهن باشد در معرض ریسک ابتلا به انواع بیماری ها و مشکلاتی با ویژگی های خستگی، ضعف، سردرد، و پوسته پوسته شدن پوست قرار می گیرد.

کمبود آهن در پی از دست دادن خون، کمبود آهن در رژیم غذایی، ناتوانی بدن در جذب این ماده معدنی، و بارداری روی می دهد. در ادامه به مشکلات ناشی از کمبود آهن در بدن اشاره می شود.

آنمی (کم خونی): کمبود آهن می تواند موجب کمبود سلول های قرمز خون سالم شده و در نهایت آنمی روی دهد.

مشکلات قلبی: کمبود آهن می تواند موجب تپش نامنظم قلب شود که در نهایت منجر به بروز مشکلات قلبی نظیر بزرگ شدن قلب یا نارسایی قلبی می شود.

زایمان زودهنگام: اُفت شدید میزان آهن در طول بارداری می تواند منجر به زایمان زودهنگام یا وزن کم کودک در زمان تولد شود.

رشد سرکوب شده: کمبود آهن می تواند موجب اختلال در رشد کودک شود.