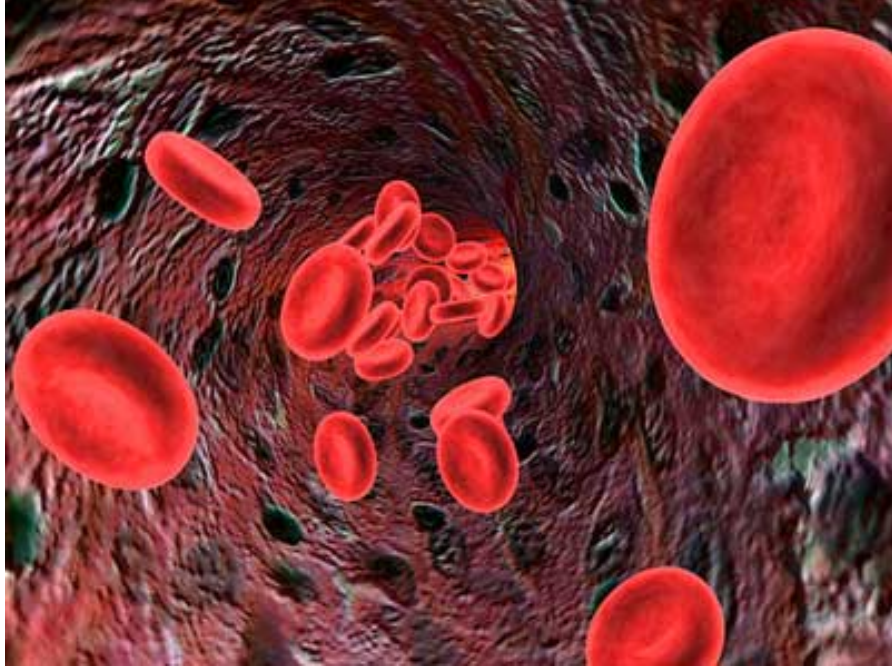


كيف تحمي جسمك من نقص الحديد؟



الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد هي أكثر أنواع نقص التغذية شيوعاً في العالم، إذ تشير الإحصاءات إلى إصابتها أكثر من ملياري شخص في العالم أجمع. كيف تحمي ذاتك من نقص الحديد؟ لا يظن أحدكم بأن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد لا يمكن أن يصيبه، فهذه الحالة يمكن أن تصيب أي شخص في أي عمر كان، وقد تكون لها مضاعفات خطيرة إذا لم يتم علاجها فوراً. يشير الخبراء إلى أن فقر الدم أو القدرات الجسدية والذهنية للأشخاص في كل المراحل العمرية. لكن يبدو أن النساء معرضات أكثر للإصابة بفقر الدم نظراً إلى امتلاكهن مخزون حديد أقل من الرجال، وفقدانهن بسرعة لهذا المعدن الحيوي خلال الدورة الشهرية.

* لزوم الحديد

يعتبر الحديد عنصراً غذائياً أساسياً لصحة الإنسان وهو جزء من الهيموغلوبين أي البروتين الموجود داخل خلايا كريات الدم الحمراء، وهو الذي يمنح الدم لونه الداكن ويساعد في عملية نقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم كافة. عدا عن ذلك، يؤدي الحديد دوراً مهماً لبروتين العضلات، ويمكن أن نجده في الكبد والطحال والنخاع الشوكي والعضلات.

- أسباب نقص الحديد:

متى يحدث نقص الحديد؟ في الإجمال، ينتج نقص الحديد عن انخفاض مستويات الحديد في مخازن حديد الدم بسبب نزف الدم، أو عجز الجسم عن امتصاص الحديد من الغذاء، أو تناول نظام غذائي فقير في الأطعمة الغنية بالحديد.

يعتبر نزف الدم أكثر الأسباب شيوعاً للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد، وهو يحدث لأسباب عدة منها:

- تناول العقاقير الستيرويدية المضادة للالتهاب، مثل الأسبرين والأيبوبروفين، والتي يمكن أن تؤدي إلى النزف من القناة الهضمية.
- الإصابات الشديدة، حيث يكون هناك فقدان شديد للدم.
- النساء في أثناء الدورات الشهرية الكثيفة يكن معرضات كثيراً لهذه الحالة تماماً مثل النساء الحوامل اللاتي تزيد أجنتهن النامية احتياجاتهن من الحديد.
- الأمراض مثل القرحة والبواسير والارتجاع المعدي المريئي، والمرض المعوي الالتهابي والمرض الجوفي الذي يؤثر في بطانة الأمعاء، وسرطان المعدة أو الأمعاء.
- اضطرابات الجهاز البولي ما فيها سرطان المثانة أو الكلى، حيث يمكن العثور على آثار للدم أو خثرات دم في البول.
- استئصال جزء من المعدة جراحياً.

* التشخيص

لا يكون النزف ظاهراً في كل حالاته، لهذا يلجأ الطبيب إلى إجراء للبراز بحثاً عن أي آثار للدم النازف من القناة الهضمية. مثلاً، النزف السريع من الجزء السفلي من القناة الهضمية، أي الأمعاء الغليظة والمستقيم، يبدو بلون أحمر قانٍ في البراز أو على ورق التواليت. أما النزف البطيء فقد لا يظهر على الإطلاق، والنزف من الجزء العلوي من الأمعاء أو من المعدة لا يكون مرئياً ما لم يكن كثيفاً، وفي هذه الحالة فإنه يجعل البراز يبدو بلون أسود داكن.

* الأعراض

في حالات كثيرة لا تظهر أي أعراض على المصابين بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. لكن هناك مَن يشكو الإرهاق وصعوبة التنفس، وئمة فئة قليلة من المصابين تشعر بصداع وطنين في الأذنين، أو بتغيرات في مذاق الأطعمة. أما في الحالات الشديدة من فقر الدم، فإن الأعراض تتجلى في تغير شكل الأظفار لتصبح شبيهة بالملعقة أو تصاب بالتقصف وتصبح مسطحة وعليها خطوط طولية ظاهرة، إضافة إلى التهاب اللسان. وفي حالات نادرة قد يشكو المصاب صعوبة في البلع بسبب التهاب البلعوم وضعف عضلات البلع.

* الوسائل العلاجية

يجب زيارة الطبيب فور الشك في وجود نقص الحديد في الدم، كي يجري فحصاً للدم بهدف التأكد من عدد كريات الدم الحمراء وقياس مستوى الحديد فيها. من المهم جداً أن ينجح الطبيب في التوصل إلى تحديد

سبب انخفاض مستوى الحديد في الجسم من خلال إجراء بعض الفحوصات الخاصة بهذا الموضوع، مثل إجراء منظارا للقولون أو للمعدة، ما يمكنه من وصف العلاج المناسب. في أثناء ذلك، يقوم الطبيب بوصف مكملات الحديد المتوافرة في صورة أقراص بهدف التعويض عن النقص الحاصل في مخازن الحديد بالجسم. وينصح بأخذ هذه المكملات قبل تناول الوجبات لأن نتيجتها تكون أكثر فاعلية. أحياناً يمكن أن يصف حقن من مركبات الحديد للأشخاص الذين يعجزون عن تناول الأقراص. لكن مشكلة مكملات الحديد أنها تصيب الشخص بالإمساك، ما يحدّم عليه أخذ ملينات أو مسهل للبراز.

في بعض الحالات الطارئة التي تتطلب استعادة مستويات الهيموغلوبين في فترة قصيرة، يتم إخضاع المريض لعملية نقل دم.

من الخيارات العلاجية الأخرى، علاج الايريثروبويتين، وهذا الأخير هو هرمون طبيعي يخفز عملية إنتاج خلايا كريات الدم الحمراء من خلال نخاع الشوكي، وقد تم صنع نسخة صناعية منه. في الإجمال يعطى هذا العلاج للأشخاص الذين يخضعون لعلاج كيميائي بهدف رفع مستويات خلايا كريات الدم الحمراء وإعادتها إلى طبيعتها والحد من مشاعر الإرهاق.

* الدليل إلى الوقاية من نقص الحديد

ينصح الخبراء بتناول الفاكهة الطازجة وشرب العصائر يومياً. والأفضل هو تناول كوب صغير من العصير قبل أو بعد كل وجبة طعام، لأن ذلك يساعد على امتصاص الحديد في الجسم. فالخضار والفاكهة المعصورة حديثاً تكون عادة غنية بـ"فيتامين سي" ومغذيات طبيعية أخرى. لكن تتوافر في الأسواق عصائر فاكهة جاهزة تحتوي بدورها على "فيتامين سي" ويعتبر عصير التوت البري من العصائر التي تحتوي على أعلى نسبة من "فيتامين سي". يمكن تناول الفراولة أيضاً بعد الانتهاء من الوجبة في حال كانت الحمضيات غير مستحبة. وللحفاظ على مستويات "فيتامين سي" عالية، ينصح بتناول الخضار ذات الأوراق الخضراء أثناء كل وجبة.

كذلك، يشير العلماء إلى ضرورة تناول أحد الأطعمة الغنية بالحديد مرة إلى مرتين في الأسبوع، مثل اللحوم، لاسيّما اللحم الأحمر والكبد والكلّى. تشير الدراسات إلى أن جسم الإنسان يمتص من 20 إلى 40 في المئة من الحديد الموجود في المصدر الحيواني، ومن 5 إلى 20 في المئة من الحديد الموجود في المصادر النباتية والبيض.

بالنسبة إلى النباتيين، ينصحهم العلماء بضرورة تناول الكثير من الأطعمة غير الحيوانية وإنما الغنية بالحديد، مثل البيض والسبانخ والبروكولي، والمشمش المجفف والحبوب المطهولة، إضافة إلى كوب عصير طازج مع كل وجبة، لأنهم في حاجة ماسة إلى "فيتامين سي" الذي يساعد أجسامهم على امتصاص الحديد.

ويشدد الأطباء على ضرورة الابتعاد أو التخفيف من تناول الأطعمة التي تعوق عملية امتصاص الحديد، مثل القهوة والشاي وأي مشروب يحتوي على الكولا، لأنها مشروبات تعوق عملية امتصاص الحديد بشكل فعال

لاحتوائها على مادتي التانين والكافيين.

* الأطعمة الغنية بالحديد

- الخضار ذات الأوراق الخضراء.
- البروكولي، السبانخ، البصل.
- السردين، حبوب الفطور المدعمة بالحديد.
- الخبز الكامل الحبوب.
- البقوليات مثل العدس والبازيلاء والفاصوليا.
- الكاجو، وحبوب دوار الشمس.
- الفاكهة المجففة مثل المشمش والخوخ والتين.
- البطاطا المسلوقة.
- البيض، التوفو الأرز الأسمر.
- الباستا المدعمة بالحديد، اللحم الأحمر، الكلى، الكبد.