

اخبرني معلوماً تك عن فقر الدم



فقر الدم هو مشكلة شائعة بين الفتيات والنساء في كلّ أنحاء العالم. الإصابة بفقر دم حاد يمكن أن يسبب التعب الشديد والدوخة والأرق وضيق في التنفس واصفرار الوجه. كما أنّ الشعر والأظافر أيضاً تتأثر بفقر الدم بالجسم، حيث إنّ الأظافر تنكسر سريعاً والشعر يتتساقط بكثافة. اختبارنا يساعدك في معرفة معلوماً تك عن هذا المرض الذي يهدد الكثيرات.

1- أي من هذه الدلالات يشير إلى فقر الدم؟

أ) انخفاض خلايا الدم البيضاء

ب) انخفاض عدد الصفائح الدموية

ت) انخفاض مستوى الصوديوم

ث) انخفاض مستوى الهيموغلوبين

الجواب الصحيح هو (ث): يتم الكشف عن فقر الدم عبر قياس كريات الدم الحمراء بالجسم والتي تحمل بروتين يسمى "الهيموغلوبين". يتم قياس درجة فقر الدم عن طريق تقدير مستوى الهيموغلوبين بالدم والذي يجب أن يكون 11 غرام/ ديسيلليتر عند المرأة و13 غرام/ ديسيلليتر عند الرجل. انخفاض هذا البروتين بالدم يمكن وصول الأوكسجين بكميات كافية إلى أعضاء الجسم مما يسبب الإرهاق وعدم التركيز والخمول والصداع الحاد عند الأشخاص الذين يعانون مشكلة فقر الدم.

2- أي من هذه المعادن يسبب فقر الدم؟

أ) الحديد

ب) الصوديوم

ت) الماغنيزيوم

ث) الكالسيوم

الجواب الصحيح هو (أ): الحديد هو من المعادن المهمة للجسم وهو يمنع الإصابة بفقر الدم. يدخل الحديد في إنتاج كريات الدم الحمراء وبالتالي هو أساسى للحماية من مرض فقر الدم. نقص الحديد بالجسم نتيجة عدم تناول كمية كافية من هذا المعدن أو عدم امتصاصه بشكل جيد بالجسم يسبب في نقص الحديد بالدم. يجب الإكثار من تناول اللحوم الحمراء والكبدة والبقوليات على أنواعها والتمر والزبيب والخوخ المجفف والخضار الورقية من أجل الحصول على الكمية اللازمة من الحديد. كما أنه لا يجب تناول الشاي أو القهوة بعد ساعتين من تناول الوجبة إذ أن ذلك يخفف من امتصاص الحديد بالجسم. من جهة أخرى، تناول الليمون الحامض والفليفلة مع وجبة الغداء مثلًا أو تناول صحن من الفواكه بعد الغداء يزيد من امتصاص هذا المعدن بالجسم وذلك بسبب احتوايتها على فيتامين "سي".

3- أي عضو في الجسم يمكن أن يتأثر بشدة بفقر الدم؟

أ) الكل

ب) القلب

ت) الأمعاء

ث) الدماغ

الجواب الصحيح هو (ب): فقر الدم قد يضر بشكل كبير بصحة القلب إذ أنه مع الوقت يمكن أن يؤثر في نظم القلب ويحدث اضطرابات فيها. يتضرر القلب جراء هذه الاضطرابات مما قد يسبب في قصور القلب. لذا يجب الحصول على علاج سريع لمشكلة فقر الدم لحماية صحة القلب.

4- ما هي المشكلة التي تسببها مكممات الحديد؟

أ) الأرق

ب) الإمساك

ت) الإسهال

ث) الغثيان

الجواب الصحيح هو (ب): تناول المكممات الغذائية التي تحتوي على الحديد يسبب في ظهور مشكلة الإمساك. هذه المشكلة تعتبر مزعجة وبالتالي لا بد من إيجاد حل لها. تناول الكثير من الحبوب السمراء والخضار والفواكه وشرب 8 أكواب من المياه يومياً يساعد في علاج هذه المشكلة، كما أن ممارسة الرياضة يساعد في تحريك الأمعاء التي تصبح كسلة بسبب الحديد مما يحد من مشكلة الإمساك.

5- من هي المرأة الأكثر عرضة لفقر الدم؟

أ) بعد سن 50

ب) المتزوجة حديثاً

ثـ) المرضعة

الجواب الصحيح هو (ت): المرأة الحامل معرضة للإصابة بفقر الدم أكثر من غيرها من النساء. يزداد حجم الدم عند المرأة الحامل لتلبية احتياجات الجنين خلال فترة الحمل وأيضاً للتحضير لفقدان الدم خلال عملية الولادة. المرأة الحامل تحتاج إلى كمية أكبر من الحديد وأيضاً من فيتامين حمض الفوليك الذي يلعب دور أيضاً في إنتاج كريات الدم الحمراء وذلك لتأمين إنتاج كمية الدم اللازمة لمرحلة الحمل والولادة لديها. لذا من الضروري أن تتناول المرأة الحامل المكمّلات الغذائية التي تحتوي على الحديد وحمض الفوليك.