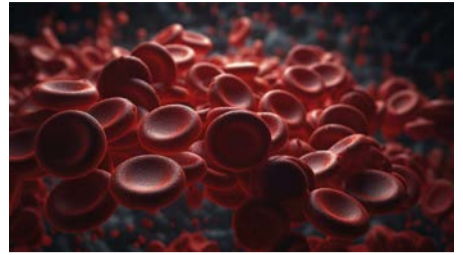


فقر الدم هو إحدى المشكلات الصحية الرئيسية على الصعيد العالمي

الأطفال والمراهقون والنساء الحوامل والنساء بعد الولادة معرّضون جميعًا لخطر الإصابة بفقر الدم، الذي يعتبر مشكلة صحية عالمية خطيرة، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أكثر من 40% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 59 شهرًا و 37% من النساء الحوامل مصابون بفقر الدم إضافة إلى 30% من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15 و 49 عامًا.

في حالة نقص الحديد، فهذا يعني أن الجسم لم يخزن الحديد، أي أنه وبسبب توازن الحديد السليبي طويل المدى، فإن الأنسجة تصبح خالية من الحديد.



حقائق:

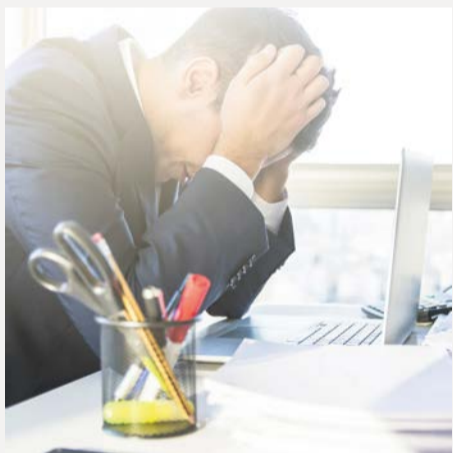
1. يُعرّف نطاق الهيموجلوبين الطبيعي عمومًا على أنه 13.2 إلى 16.6 جراماً (جم) من الهيموجلوبين لكل ديسيلتر (ديسيلتر) من الدم للرجال و 11.6 إلى 15 جم/ديسيلتر للنساء.
2. يضّر فقر الدم الناجم عن نقص الحديد بالمناعة ويزيد من احتمال الإصابة بالمرض لدى مختلف الفئات العمرية، في مرحلة الطفولة قد تؤثر الإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد سلبًا على النمو المعرفي والسلوكي والبدني، لدى البالغين يمكن أن يضعف القدرة الجسدية، ويؤثر سلبًا على الأداء في العمل.
3. يعاني حوالي ملياري شخص في جميع أنحاء العالم من فقر الدم، وأكثر من مليار منهم مصابون بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد.
4. إن فقر الدم يسبب الوفاة لـ 20% من الأمهات.
5. تؤدي عدوى الديدان والملاريا والاضطرابات المعدية الأخرى مثل فيروس نقص المناعة البشرية والسل إلى تفاقم فقر الدم الناجم عن نقص الحديد في العديد من الدول النامية.
6. تشير التقديرات إلى أن 50% من النساء الحوامل وأكثر من 40% من الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة في الدول الفقيرة مصابون بفقر الدم.



هل أنا في خطر؟

يعاني معظم النساء وأولئك الذين يتبعون نظامًا غذائيًا منخفض الحديد من نقص في الحديد، من المرجح أن تعاني الفئات التالية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد:

1. النساء اللواتي يعانين من غزارة في الدورة الشهرية.
2. الحوامل أو المرضعات أو اللواتي وضعن للتو.
3. الأفراد الذين خضعوا لعملية جراحية كبيرة أو صدمة جسدية.
4. الأشخاص الذين يعانون من مرض القرحة الهضمية.
5. الأشخاص الذين خضعوا لجراحات السمنة.
6. النباتيون، والنباتيون بشكل كامل، والأشخاص الذين تفتقر وجباتهم الغذائية إلى الأطعمة الغنية بالحديد.
7. الأطفال الذين يستهلكون أكثر من 16 إلى 24 أوقية من حليب البقر يوميًا، فقر الدم الناجم عن الاستهلاك المفرط لحليب البقر يمكن أن يكون سببه عدم التوازن الغذائي، وانخفاض استهلاك المواد الصلبة، ونظام غذائي يحتوي على الحليب الذي يفتقر إلى الحديد، يحتوي حليب البقر على تركيز عالي من الحديد الذي يوجد في المنتجات الغذائية غير المحتوية على مركب الهيموغلوبين (الحديد غير الهيم)، وهو غير قابل للهضم مثل الحديد الموجود في مركبات الهيموغلوبين الموجودة بالأصل وحصريًا في المنتجات الغذائية الحيوانية (حديد الهيم).



فقر الدم الناجم عن نقص الحديد هو أكثر أنواع فقر الدم شيوعًا في جميع أنحاء العالم، على الرغم من أن فقر الدم يمكن أن يتخذ أشكالًا أخرى عديدة، تختلف أعراض نقص الحديد وفقًا لعدة عوامل، منها العمر وشدة فقر الدم والصحة العامة وهي تشمل:

وهي تشمل:

- التعب أو الضعف
- بشرة شاحبة أو مصفرة
- الدوخة
- زيادة العطش
- التعرق
- ضعف وسرعة النبض وسرعة التنفس
- ضيق في التنفس
- تشنجات أسفل الساق

الوقاية والعلاج

إذا كنت تظن أن علامات أو أعراض نقص الحديد تظهر عليك، تحدّث إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك، إذا تم التأكد من إصابتك بنقص الحديد، فعادة ما يتم علاجك بالمكملات على شكل حقن أو حبوب وعبر اتباع نظام غذائي غني بالحديد، في الحالات الشديدة يلزم نقل الدم لعلاج فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

نصائح غذائية:

يحتاج الشخص المصاب بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد إلى 150-200 مج من الحديد يوميًا، أي بمعدل 2-5 مج لكل كيلو جرام، تختلف الجرعات الموصى بها نظرًا إلى أن مكملات الحديد لا يتم امتصاصها جيدًا لدى تناول جرعات عالية، يجب استشارة الطبيب لتحديد الجرعة المناسبة من الحديد الإضافي.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة الغنية بالحديد:

- اللحوم الحمراء والدواجن
- المأكولات البحرية
- الفول
- الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، مثل السبانخ
- الفاكهة المجففة مثل الزبيب والمشمش
- الحبوب والخبز والمعكرونة المدعمة بالحديد
- المكسرات والبذور



عزز امتصاص جسمك للحديد عن طريق شرب عصير الحمضيات أو تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي والحديد معًا، عصير البرتقال على سبيل المثال يحتوي على فيتامين سي الذي يساعد جسمك على امتصاص الحديد.