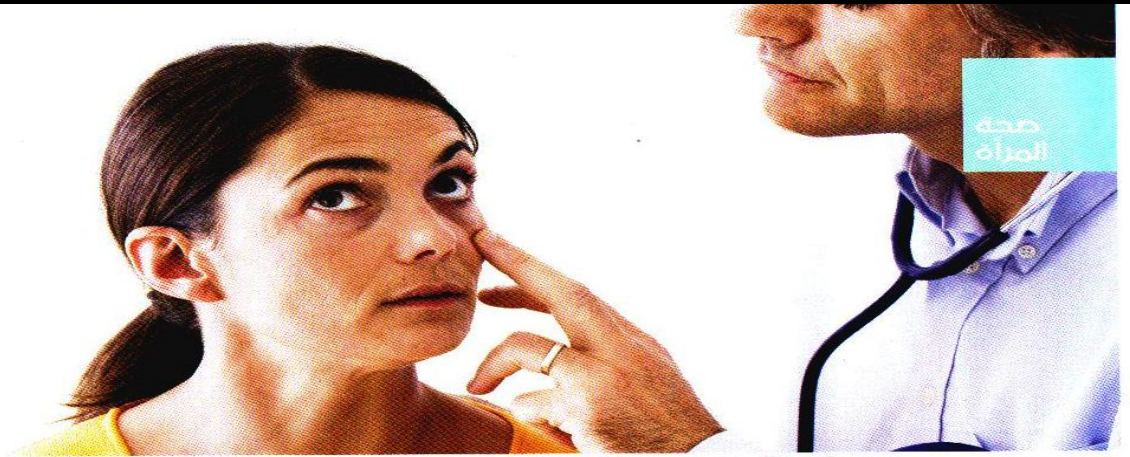


PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahat El Khali
DATE:	14-March-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Treat Anemia Before It Is Too Late
PAGE:	140-141
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Amira Abd Raboh

PRESS CLIPPING SHEET



هو أحد الأمراض الصحية الشائعة عند المرأة، ولكنه للأسف مهمل بشكل كبير. إنه فقر الدم، أو ما يسمى بالأنيميا، والذي يعني أيضاً نقصاً في عدد كريات الدم الحمراء، أو عندما تكون هذه الكريات غير قادرة على حمل الأكسجين الكافي لتغطية حاجة الجسم والأعضاء.

عالجي فقر الدم قبل فوات الأوان

إعداد: ميرا عبّز ربه

- تشقق في زوايتي الفم.
- زيادة تقرحات الفم.
- عدم الرغبة في تناول الأطعمة.
- صعوبة في البلع.
- الرغبة الدائمة في النوم.
هذه الأعراض في البداية تكون خفيفة، ولكن تتفاقم مع الوقت إذا لم تتم معالجة فقر الدم بالشكل المناسب.

كيف يمكن الكشف عن فقر الدم؟

في حال المعاناة من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، لا بد من القيام بفحص دم للكشف عن فقر الدم. يمكن فحص عدد كريات الدم الحمراء في الدم ومستوى الهيموغلوبين، أي البروتين الذي يحمل الحديد ويوجد في كريات الدم الحمراء. نسبة كريات الدم الحمراء يجب أن تكون بين 32 و43 في المئة. أما نسبة الهيموغلوبين فيجب أن تكون نحو 12 ديسيليلترا/ غرام عند المرأة بعد سن 18. كما يمكن فحص حجم وشكل ولون كريات الدم الحمراء تحت المجهر للتعرف أكثر على نوعية فقر الدم وأسبابه، مثلاً فقر الدم الناتج عن نقص في الحديد يجعل خلايا الدم الحمراء أصغر من حجمها الطبيعي ويكون لونها شاحبا.
بعد إجراء الفحوص، يجب زيارة الطبيب مجدداً من أجل الحصول على العلاج الأفضل والتعرف إلى نوع فقر الدم الذي تعانيه.

والتي يعتبر أبرزها فيتامين «ب 12» وحمض الفوليك، أي فيتامين «ب 9»، والتي تسبب خللاً في إنتاج كريات الدم الحمراء. كما أن هناك فقر الدم الناتج عن مرض مزمن كأمراض السرطان أو مرض النقرس أو مرض الكرون أو أمراض التهابية مزمنة.

أما أعراض الإصابة بفقر الدم، فهي عديدة وتشمل في التالي:

- الإرهاق الدائم والشعور بالتعب المزمن.
- عدم القدرة على التركيز نهائياً.
- الخمول وقلة النشاط.
- شحوب في البشرة وميلها إلى اللون الأصفر.
- ضيق في التنفس.
- خفقان سريع في القلب ودقات قلب غير منتظمة، وذلك لتعويض كمية الأكسجين في الدم لباهي أعضاء الجسم.
- أوجاع في الصدر.
- برودة الزائد بالبرد.
- برودة في اليدين والقدمين.
- الصداع الحاد.
- الدوار الدائم.
- التهاب في اللسان.
- تساقط الشعر الدائم.
- تكسر الأظافر باستمرار وتسطحها.

يصيب فقر الدم النساء بشكل عام. ولكن تعتبر المرأة الحامل والفتيات بعد سن البلوغ أكثر عرضة لفقر الدم. تزداد احتياجات المرأة الحامل للحديد، وذلك لتلبية احتياجات الجنين، كما أن الفتيات بعد سن البلوغ يخسرن كمية كبيرة من الدم بسبب الدورة الشهرية ما يسبب حدوث مشكلة فقر الدم. في البداية، تكون أعراض الأنيميا غير ملموسة، ولكنها قد تزداد سوءاً مع ازدياد المرض، خصوصاً في حال عدم معالجتها سريعاً واتخاذ تدابير وقائية للحد منها.

أعراض مختلفة بحسب السن

تختلف أعراض الإصابة بفقر الدم عند المرأة، وذلك تبعاً للسبب الرئيسي لفقر الدم، إذ إن هناك العديد والعديد من الأسباب التي تؤدي إلى هذا المرض، ما يفسر انقسام فقر الدم إلى أنواع مختلفة عدة: النوع الأول والأبرز لفقر الدم هو ذلك الناتج عن نقص في الحديد، وذلك يحصل بسبب عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد، أو عدم قدرة الجسم على امتصاص الحديد جيداً، أو فقدان كمية كبيرة من الدم أثناء الدورة الشهرية بسبب فقر الدم، وهذا ما يحصل عند ما يقارب 20 في المئة من الفتيات والنساء. النوع الثاني من فقر الدم هو الناجم عن عوز للفيتمينات

PRESS CLIPPING SHEET

مكملات الحديد هي العلاج الأول

غالباً ما يكون السبب وراء حصول فقر الدم هو حاجة الجسم إلى الحديد، وبالتالي قد يصف لك الطبيب المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد. ينصح بتناول هذه الحبوب صباحاً أو قبل نصف ساعة من تناول الوجبة الأساسية، وذلك لتأمين امتصاصها بشكل عالٍ في الجسم. تناول حبوب الحديد بانتظام في حال المعاناة من فقر الدم الناتج عن نقص في الحديد يمنحك النشاط من جديد ويقلل من تعبك ويخفف من الأعراض التي تعاني منها. وتجدر الإشارة إلى أنك تحتاجين إلى ثلاثة أشهر بعد البدء في تناول الحديد لكي تشعرين بالراحة والنشاط من جديد. إلا أن هذه المكملات الغذائية ليست خالية من ردود الفعل السلبية. يسبب تناول أقراص الحديد حدوث الإمساك بشكل حاد، وبالتالي يجب التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف كالخبز الأسمر والحبوب والبقوليات والخضار والفواكه عند تناول هذه الحبوب. أقراص الحديد أيضاً تؤدي إلى آلام حادة في المعدة، إذ إنها تسبب تهيجاً للغشاء المخاطي المبطن للمعدة.. فإذا كنت تعانين هذه الآلام، اطلبي من الطبيب إعطاءك حبوب الحديد التي لا تتحلل إلا بعد وصولها إلى الأمعاء الدقيقة، وبالتالي لا تسبب لك أي مشاكل.

بالإضافة إلى تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد، يجب عليك في هذه الحالة التركيز على قائمة الأطعمة الغنية بالحديد والتي تساعد أيضاً في إمداد جسمك بالنشاط، خصوصاً إذا كنت حاملاً. والأطعمة الغنية بالحديد تتمثل في اللحوم الحمراء والكبد والخضار الورقية والبقوليات على أنواعها والتمر والشوكولاتة السوداء والتين والخوخ المجفف وبذر اليقطين والزبيب الأسود وفول الصويا وحبوب القمح والبيض والصل الأسود وال«كورن فليكس» المدعم بالكالسيوم والبطاطا مع قشورها والسردين.

علاجات أخرى لفقر الدم

بالإضافة إلى تناول مكملات الحديد الغذائية، هناك عدد آخر من علاجات فقر الدم التي يمكن أن يعطيك إياها الطبيب. هذه العلاجات تتمثل في التالي:

- تناول مكملات فيتامين «ب 12» وفيتامين «ب 9»
- علاج المرض المزمن كعلاج مرض الكرون
- الحصول على أدوية لتنظيم الدورة الشهرية
- الحصول على ساعات نوم كافية خلال الليل
- تناول المنتجات الغنية بفيتامين «سي»

معلومات مهمة عن فقر الدم

- فقر الدم يمكن أن يصيب الطفل بين عمري تسعة أشهر و24 شهراً
- شرب كمية كبيرة من القهوة والشاي يسبب حدوث فقر الدم.
- لا يجب الجمع بين المنتجات الغنية بالكالسيوم، أي الحليب ومشروباته، والمنتجات الغنية بالحديد.
- المرأة الرياضية أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد
- اكتشاف فقر الدم عند المرأة الحامل أصعب، وذلك لأنه من الصعب التفريق بين أعراض الحمل التي تحصل بسبب التغيرات الهرمونية وأعراض نقص الحديد

