

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Tahrir
DATE:	8-January-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	100,000
TITLE :	Is it Anemia or Stupidity?
PAGE:	38
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Hossam Samaha

هِيَ أَنْيْمِيَا وَلَا غَبَاوَةٌ

النسيان المستمر الذي تكون له عواقب وخيمة، مثل النسيان المتكرر للحلّة على النار.

وعلاج هذا المرض من أسهل ما يمكن، خصوصاً إذا عرفنا أن كثيراً من الخضراوات والفواكه تحتوي على الحديد بنسب جيدة، مثل الخرشوف والسيانخ والبنجر والجرجير والباذنجان والطماطم من الخضراوات، والتفاح والموز والعنب الأحمر والبرقوق من الفواكه.

أما المصادر الحيوانية للحديد فهي أغنى المصادر، والحديد الموجود في المصادر الحيوانية سهل الامتصاص، مثل اللحوم الحمراء والكبد والطحال والكلاوى، وكذلك العسل الأسود من أهم مصادر الحديد.



د. حسام سماعة

إخصائي أمراض الباطنة والتغذية العلاجية
علاج السمّة والنحافة وعضو الجمعية الأمريكية لمحاربة السمّة

في وقت الامتحانات يعاني المصابون بهذا المرض عدم القدرة على التركيز في المذاكرة، خصوصاً في الأطفال تحت سن ١٢ سنة، وقد يتهمهم الآباء والمدرسون بالغباء، ولذلك إذا كان في الأسرة أحد يعاني من هذه الأعراض، فعلياً أولاً القيام بعمل بعض تحاليل في الدم الخاصة بنسبة الهيموجلوبين في الدم قبل اتهامهم بالغباء، والإصابة بالأنيميا في السيدات أكثر منها في الرجال، وذلك سببه فقدان كمية من الدم شهرياً في أثناء الحيض (الدورة الشهرية)، والحمل، فهي تخسر حمض الفوليك لمساعدة طفلها على النمو، وتخسر جزءاً من الحديد الذي يخزن في جسم الطفل لتغذيته خلال الأشهر الستة الأولى بعد ولادته، فلبن الأم يحتوى على قدر ضئيل من الحديد، خصوصاً إذا كانت السيدة لا تهتم بتناول الأغذية التي تحتوي على نسب عالية من الحديد، وعادة ما تشتكى السيدات اللاتي يعانين الأنيميا من

«الأنيميا» هي انخفاض في العدد الطبيعي لخلايا الدم الحمراء أو وجود الهيموجلوبين أقل من الكمية المعتادة في الدم.

وحيث إن الهيموجلوبين (الذي يوجد داخل خلايا الدم الحمراء) هو الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة، فإن فقر الدم يؤدى إلى نقص الأكسجين في أجهزة الجسم.

ينتشر في المجتمعات الفقيرة مرض فقر الدم المعروف بـ«الأنيميا»، وهناك عدة أنواع من الأنيميا، لكنني بصدد شرح نوع واحد، وهو الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد. من أهم أعراض هذا المرض هو شحوب الوجه والإرهاق السريع وتسارع أو عدم انتظام في ضربات القلب عند القيام بأى مجهود وفقدان القدرة على التركيز وصعوبة استرجاع المعلومات من الذاكرة والدوار والصداع، وإحساس بالبرودة في الأطراف وتكسر الأظافر. ولذلك

السيدات أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا.. والحمل يفقد المرأة حمض الفوليك