

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Dostour
DATE:	2-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	230,000
TITLE :	Sleeping problems and a lack of appetite...signs of an iron deficiency in the body
PAGE:	Backpage
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report



اضطراب النوم وفقدان الشهية.. من علامات نقص الحديد في الجسم

أشارت دراسة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق دائما، ومتاعب في تأدية أعمالهم ربما يكونون من بين الملايين الذين لا يحصلون على كميات كافية من الحديد. ويعد الحديد ضروريا للحصول على الطاقة لأنه حجر الزاوية في كرات الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين في الجسم، وهو ما يفسر كون الإرهاق المستمر علامة تنذر بعدم تلقي القدر الكافي من الحديد. ويعد شحوب الوجه من بين العلامات التي تشير لنقص الحديد، إلى جانب صعوبة التنفس وسماع ضرويات القلب العالية.

وذكرت صحيفة ذيلى ميل البريطانية أن هناك العديد من الوسائل التي يحذر بها الجسم من نقص الحديد من بينها الصداع، الدوخة، الطنين، سقوط الشعر، برودة اليدين والقدمين، صعوبة البلع، الحكة، اضطراب النوم، فقد الشهية، وجود ألم في البطن، التهاب اللسان، وهشاشة العظام.

ويعد نقص الحديد من المشاكل الصحية الشائعة في المملكة المتحدة، وذكر أحدث أخصاء لهيئة التغذية الوطنية الصحية أن ٤٦ بالمائة من الفتيات، وغالبا واحدة من بين كل أربع سيدات يعانين من انخفاض معدلات الحديد.