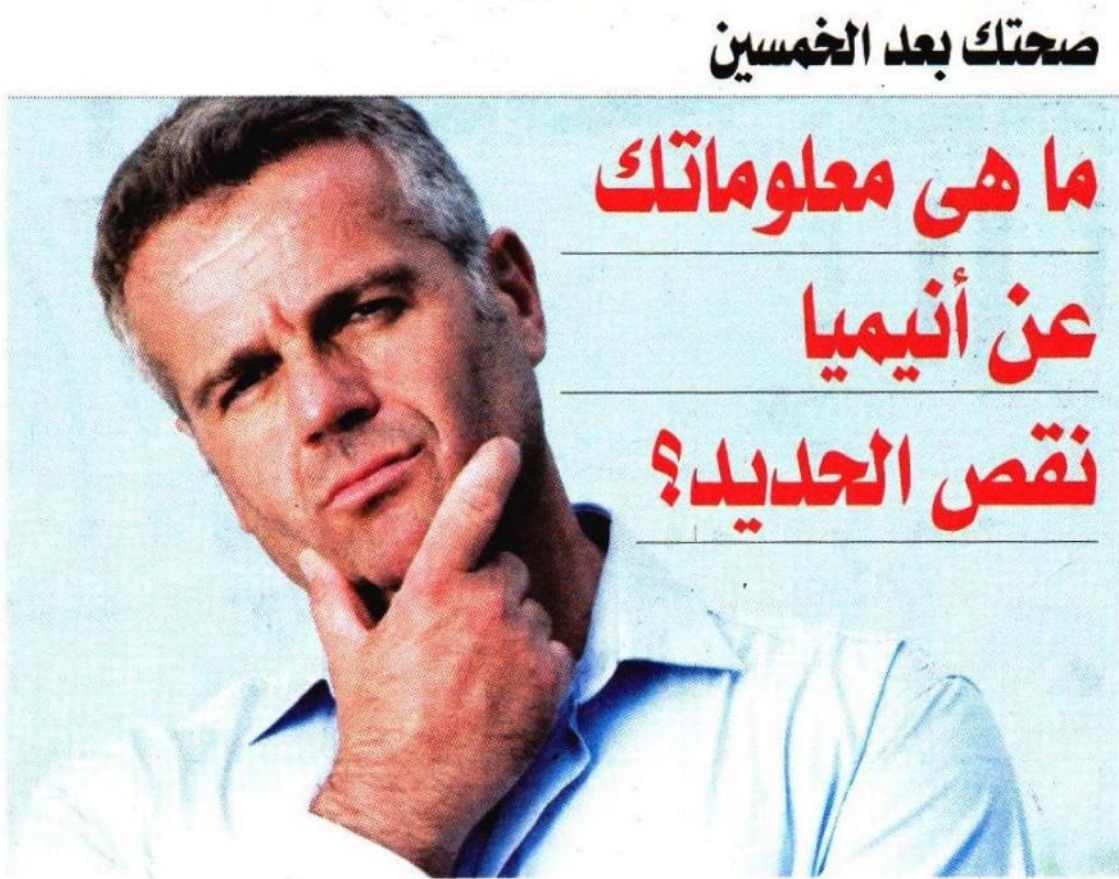


PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	3-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE :	Your health after 50: What do you know about iron deficiency anemia?
PAGE:	15
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET



صحتك بعد الخمسين

ما هي معلوماتك

عن أنيميا

نقص الحديد؟

نتيجة تأثيره على الغشاء المبطن لها. من المحتمل أيضا أن يحدث نقص الحديد رغم تناولك له في طعامك إذ إنه ولطروف عديدة تتعلق بامتصاص الحديد لا يتم إلا امتصاص عشرة بالمائة فقط مما تتناوله. من الأمثلة العادة المصرية المعروفة بضرورة شرب الشاي بعد الطعام مباشرة. وجود حامض التنيك في الشاي يعوق امتصاص الحديد إذ يتحد به فيصبح مركبا مختلفا لا يمتص في الأمعاء. الحديد يتم إعادة تدويره في الجسم بعد تكسر خلايا الدم الحمراء لذا فجزء منه يضيع عادة خلال مراحل تلك العملية الحيوية.

حينما يتزايد نقص الحديد بصورة كبيرة تبدأ الأعراض في الظهور: اصفرار الوجه والتعب لأقل جهد، نظرا لأن الأكسجين مع الجلوكوز هما أهم مصادر الطاقة وقد يتطور الأمر للإحساس بضيق التنفس وسرعة النبض خاصة في حالات بذل أي جهد بدني إذ يحاول القلب تمويض نقص الأكسجين. هناك أيضا ما يبدو على الجلد من مظاهر الجفاف وقروح اللسان الصغيرة وتشقق زوايا الفم عند التقاء الشفاه.

علاج أنيميا نقص الحديد يجب أن يبدأ بمعرفة السبب الحقيقي لها وعلاجه ثم تناول المكملات الغذائية بدأ بالحديد وحامض الفوليك وفيتامين ب١٢.

مراجعة ما تتناوله من أدوية قد يكشف عن حقائق طالما تغيب عنك. تناول الإسبرين بالإضافة للأدوية المناهضة للألم والالتهاب مثل النورتن، والتناطلون، والبنوستيل في آن واحد تؤدي إلى عدد من الآثار الجانبية أهمها خدش جدران المعدة والتسبب في قرح صغيرة للغاية تتزحف كميات رغم ضالتها إلا أنها تجد طريقها عبر الأمعاء لتخرج مع البراز. استمرار النزف يعد سببا قويا للأنيميا لذا يجب الحرص الشديد في تناولها ومناقشة الطبيب قبل تناولها. هل تجاوزت الخمسين؟ إذا أردت لتربيع أن يستمر لفترة أطول تحقق من أن صورة دمك تحوى عددا من الخلايا الحمراء يحقق لخلاياك قدرا من الأكسجين يضمن لها تنفسا سلسا بفضل الحديد.

أهم أسباب أنيميا نقص الحديد بعد سن الخمسين يكمن في تلك الأنزفة الصغيرة المستمرة التي قد تنشأ من الإصابة بالبواسير أو شروخ الشرج أو قرحة المعدة أو الاثني عشر وربما السرطان. فرط تناول الإسبرين وكل مضادات الألم أو الالتهاب غير الستيرويدي «الأدوية التي لا يدخل في تركيبها الكورتيزون» يمكنها أن تتسبب في نزيف ضئيل لكنه في النهاية مؤثر لأنه مستمر من المعدة

إذا كنت قد تجاوزت الخمسين من عمرك في صحة جيدة فلك أن تستأنف مرحلة الشباب لأعوام كثيرة قادمة إذا ملكك الحكمة التي تتيح لك حسابات مختلفة لمرحلة جديدة مازالت مثمرة في حياتك.

هل خطر ببالك أن تجرى فحصا دوريا لمجرد الوقوف على أحوالك الصحية رغم أنك لا تشكو من عرض أو مرض؟

إذا لم يخطر ببالك فأعلم أن الوقاية هي حجر الزاوية في تلك المرحلة من العمر التي قد تختص الإنسان ببعض الأمراض مثل تصلب شرايين القلب والمخ وبعض أنواع السرطان. أهمها سرطان البروستاتا أو الأعراض، وأهمها الإحساس بالضعف العام وفقر الهمة والتعب لأقل مجهود التي قد تشير إلى الأنيميا نتيجة نقص الحديد.

اختبار بسيط لعينة من الدم لا تتجاوز الخمسة ميليترات يمكن منها الحصول على صورة دم كاملة تشير إلى عدد وشكل كرات الدم الحمراء ونسبة الهيمجلوبين فيها، إلى عدد كرات الدم البيضاء بمختلف أنواعها، عدد الصفائح الدموية.

أعراض الأنيميا لنقص الحديد تبدأ خلسة بلا أعراض تذكر لذا فتشخيصها في البداية ليس بالأمر الهين إلا باختبارات الدم في المعمل. ينتج نخاع العظام تلك الخلايا الحمراء المهمة التي من أهم وظائفها انتزاع ذرات الأكسجين من ذرات الهواء التي تملأ حويصلات الرئة لتعود بها إلى القلب الذي يضع الدم لكل أعضاء الجسم المختلفة وأنسجته ويعود مرة أخرى محملا ببقايا عمليات التمثيل الغذائي.

أهم مكونات الخلايا الحمراء بروتين «الهيمجلوبين»، والحديد الذي يلعب دورا مهما للغاية في عملية نقل ذرات الأكسجين من تيار الدم إلى الأنسجة والخلايا والكلية. أي تغيير في كمية الهيمجلوبين أو نوعيته يتحكم في قدرة الخلايا الحمراء على قدرة نقل الأكسجين وبالتالي وظائف عديدة في الجسم قد تتأثر ويصيبها الخلل.



العسل الأسود
السبانخ والملوخية
الفاصوليا البيضاء
جثين القمح
اللحوم والكبد الحيواني
العدس
صفار البيض
بنور اليقطين، القرع العسلي،
الحار
منتجات الصويا