

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Shorouq
<b>DATE:</b>	4-April-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	280,000
<b>TITLE :</b>	Are You over 50? What Do You Know about Iron-Deficiency Anemia?
<b>PAGE:</b>	11
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report

## PRESS CLIPPING SHEET

# هل تجاوزت الخمسين؟ ما هي معلوماتك عن أنيميا نقص الحديد؟



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 فحصاً دورياً لمجرد الوقوف على أحوالك الصحية رغم أنك لا تشكو من عرض أو مرض؟

إذا لم يخطر ببالك فاعلم 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 وفقدان الشهية والتعب لأقل مجهود التي قد تشير إلى الأنيميا نتيجة نقص الحديد.

اختبار بسيط لعينة من الدم لا تتجاوز الخمسة ميلليمترات يمكن منها الحصول على صورة دم كاملة تشير إلى عدد وشكل كرات الدم الحمراء ونسبة الهيموجلوبين فيها، وعدد كرات الدم البيضاء بمختلف أنواعها، وعدد 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 يضخ الدم لكل أعضاء الجسم المختلفة وأنسجته ويعود مرة أخرى محملاً ببقايا عمليات التمثيل الغذائي.

أهم مكونات الخلايا الحمراء بروتين «الهيموجلوبين» والحديد الذي يلعب دوراً مهماً للغاية في عملية نقل ذرات الأكسجين من تيار الدم إلى الأنسجة والخلايا والعكس.

أي تغير في كمية الهيموجلوبين أو نوعيته يتحكم في قدرة الخلايا الحمراء على قدرة نقل الأكسجين وبالتالي وظائف عديدة في الجسم قد تتأثر ويصيبها الخلل.

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 الأثى عشر وربما السرطان. فرط تناول الأسبرين وكل مضادات الألم أو الالتهاب غير الستيرويدية «الأدوية التي لا يدخل في تركيبها الكورتيزون» يمكنها أن تسبب في نزيف

ضئيل لكنه في النهاية مؤشر على أنه مستمر من المدة نتيجة تأثيره على الغشاء المبطن لها. من المحتمل أيضاً أن يحدث نقص الحديد رغم تناولك له في طعامك إذ إنه ولظروف 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 التتريك في الشاي يعوق امتصاص الحديد إذ يتحد به فيصبح مركباً مختلفاً لا يمتص في الأمعاء. الحديد يتم إعادة تدويره في الجسم بعد تكسر خلايا الدم الحمراء لذا فجزء منه يضيع عادة خلال

### أهم مصادر الحديد الطبيعية

العسل الأسود

السيانخ والملوخية

الفاصوليا البيضاء

جنين القمح

اللحوم

العدس

صفار البيض

بنور اليقطين (القرع العسلي)

المحار

منتجات الصويا

مراحل تلك العملية الحيوية. حينما يتزايد نقص الحديد بصورة كبيرة تبدأ الأعراض في الظهور: اصفرار الوجه والتعب لأقل جهد نظراً لأن الأكسجين مع الجلوكوز هما أهم مصادر الطاقة وقد يتطور الأمر للإحساس بضيق التنفس وسرعة النبض خصوصاً في حالات بذل أي جهد بدني إذ يحاول القلب تعويض نقص الأكسجين. هناك أيضاً 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 بدءاً بالحديد وحامض الفوليك وفيتامين ب<sup>١٢</sup>.

مراجعة ما تتناوله من أدوية قد يكشف عن حقائق طالما تغيب عنك. تناول الأسبرين بالإضافة للأدوية المناهضة للألم والالتهاب مثل النورتن، والنافلون، والبنوستيل في آن واحد تؤدي إلى عدد من الآثار الجانبية أهمها خدش جدران المعدة والتسبب في قرحة صغيرة للغاية تنزف كميات رغم ضآلتها إلا أنها تجد طريقها عبر الأمعاء لتخرج مع البراز. استمرار النزف يعد سبباً قوياً للأنيميا لذا يجب الحرص الشديد في تناولها ومناقشة الطبيب قبل تناولها.

هل تجاوزت الخمسين؟ إذا أردت للربيع أن يستمر لفترة أطول تحقق من أن صورة دمك تحوى عدداً من الخلايا الحمراء يحقق لخلاياك قدراً من الأكسجين يضمن لها تنفساً سلساً بفضل الحديد.