

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

ما الذي يؤثر على امتصاص الحديد؟

يمتص الحديد عند خروجه من المعدة، في الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة والذي يسمى بالاثنا عشر. هناك أطعمة تساعد على امتصاصه مثل عصير اليرتقال الطازج، لكن البعض الآخر يحد من امتصاصه مثل مشتقات الحليب أو الأدوية المعروفة باسم الأدوية الواقية للمعدة.

فقدان الحديد

السبب الأكثر شيوعاً هو الحيض الغزير. الأسباب الأخرى هي فقدان الدم في الجهاز الهضمي (الداء البطني، تكاثر جرثومة المعدة، تاكلات، تقرحات أو أورام)، التي تسبب نزيفاً قد يكون واضحاً أو غير محسوس. سيقوم الطبيب متى تكون هناك حاجة للقيام بالمزيد من الاختبارات.

العلاج

لتصحيح النقص وإعادة شحن مخزون الحديد، من الممكن، بالإضافة إلى توصيتنا بتحسين عاداتنا الغذائية، أن يقدموا لنا أقراص الحديد التي تتناول عن طريق الفم لمدة 3 أو 4 أشهر تقريباً.

لامتصاص الدواء بشكل أفضل، يجب تناوله على معدة فارغة بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم. يجب ألا نأكل أي طعام لمدة 30 دقيقة. يجب أن نبدأ الإفطار بعصير برتقال طازج الذي يوفر لنا فيتامين C للاستفادة من الحديد.

يمكن أن يسبب الدواء الإسهال أو الإمساك. يصبح البراز أسود اللون ومظهره يشبه البترول. الدواء لا يجعلنا تزيد في الوزن وفي غضون أسابيع قليلة سوف نستعيد حيويتنا ومزاجنا الجيد وصلابة الأظافر ولمعان الشعر، وذلك بزيادة وصول الأكسجين إلى الأنسجة.

لتقييم الاستجابة، يتم إجراء اختبارات الدم عادة بعد 4-6 أسابيع وبعد 4 أشهر من بدء العلاج، وذلك لتقييم إعادة شحن مخزون الحديد.

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد هو انخفاض في الهيموجلوبين، وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء (تظهر في اختبار الدم كخلايا دم حمراء أو كريات الدم الحمراء). يعمل الهيموجلوبين الذي يحتاج إلى الحديد على نقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم (العضلات والقلب والدماغ...). إذا كان لدينا نقص في الحديد، فنحن نعاني من فقر الدم ونلاحظ التعب وتساقط الشعر وهشاشة الأظافر وبعض الأشخاص يعانون من اضطراب يسمى بشهوة الغرائب، وهي اشتهاة أكل الحجارة أو طيشور السبورة.

متى نحتاج المزيد من الحديد؟

هناك حاجة إلى مزيد من الحديد أثناء الطفولة والمراهقة والحيض والحمل والرضاعة. الأشخاص الذين يتطلبون نشاطاً بدنياً، سواء في العمل أو الرياضة، يحتاجون أيضاً إلى المزيد من الحديد.

أسباب نقص الحديد

يمكن أن ينقص الحديد بسبب استهلاك غير كاف للحديد (نظام غذائي نباتي، إدمان الكحول...) أو بسبب فقدان الدم.

الأطعمة الغنية بالحديد

اللحوم الحمراء (لحم الحصان ولحم العجل ولحم الخروف) هي الأطعمة التي توفر أكبر كمية من الحديد. تحتوي الأحشاء، مثل الكبد، على الكثير من الحديد لكن لا ينصح بها لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، من الضروري تناول 2-3 حصص من اللحوم الحمراء في الأسبوع. تحتوي الأطعمة الأخرى، مثل البقوليات أو المكسرات أو السبانخ على الحديد أيضاً، ولكن بكميات أقل.

