

## نقص الحديد.. أسبابه وطرق علاجه



الحديد هو أحد المكونات الرئيسية لمادة "الهيموجلوبين"، هذه المادة الملونة التي تخبص الكريات الحمراء في الدم وتنقل الأكسجين إلى الخلايا الموجودة على مستوى الرئتين، والتي لا غنى عنها في عملية تكوين الكريات الحمراء داخل نخاع العظام، كما أنها تدخل في تكوين العديد من الخمائر الخلوية ذات الأهمية الحيوية للجسم. ويوجد الحديد بكميات كبيرة في الدم، وهو ضروري لأنزيمات كثيرة من ضمنها "الكاتالاز" كما أن وجوده حتمي لنمو الجسم، كما يعد ضرورياً لسلامة جهاز المناعة وإنتاج الطاقة. نقص الحديد أو (الأنيميا) غالباً ما يصاب به الإنسان نتيجة أن كميته الموجودة في الأطعمة التي نتناولها تكون غير كافية، لذا يتوجب علينا أن نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالحديد من لحوم وفواكه وخضراوات، ومع ذلك فقد يحدث نتيجة نزيف معوي، أو زيادة نزيف الحيض عند الإناث أو بسبب تناول طعام غني بالفوسفور، أو سوء الهضم، أو الأمراض المزمنة، أو القرحة، أو استخدام مضادات الحموضة لفترات طويلة، أو الإفراط في تناول القهوة أو الشاي، وأسباب أخرى. وفي بعض الحالات يمكن أن يكون نقص فيتامين "ب6" (البيريدوكسين) أو فيتامين "ب12" هو سبب الأنيميا. وعن أعراض نقص الحديد يقول سامي: يسبب هذا المرض عدة مشاكل صحية منها: الأنيميا، تقصف الأظافر، صعوبة البلع، اضطرابات في الهضم، الدوار، الإعياء، هشاشة العظام، سقوط الشعر، التهاب أنسجة الفم، الهيجان العصبي، السمنة، الشحوب، بطء التفاعلات الدهنية، اصفرار البشرة والإحساس بالتعب الشديد والاضطرابات في الجهاز الهضمي، كذلك عدم انتظام العادة الشهرية

عند النساء. ويتم الكشف عن نقص الحديد بواسطة أخذ عينة من الدم وفحصها، عن طريق قياس نسبة تركيز الحديد في الدم من خلال عدد الكريات الحمراء ونسبة الهيموجلوبين فيها. وإن دلت نتيجة الفحص على نقص في الحديد، فإنّ الطبيب يقوم بعدة فحوصات أخرى لمعرفة سبب هذا النقص. نظراً لأنّ الحديد يتم تخزينه بالجسم، فإننا لسنا بحاجة إلى الإشراف في تناول الأغذية التي تحتويه وبكثرة، فالإشراف يمكن أن يسبب مشكلات. فنظام التغذية المتوازن يؤمن للجسم ما مقداره من 10 إلى 15 ملليجراماً من الحديد يومياً، يمتص منها الجسم من 0.9 إلى 1.5 ملليجرام. إذاً تراكم الحديد بكثرة في أنسجة الأعضاء يؤدي إلى إنتاج شقوق حرة ويزيد احتياجات الجسم من فيتامين هـ. كما لوحظ ارتباط المستويات المرتفعة من الحديد بحدوث أمراض القلب والسرطان، وارتباط تراكم الحديد في الأنسجة بمرض نادر يعرف باسم "فرط التلون الدموي".

\* ماجستير التغذية العلاجية ودكتورة علاج السمّة في مركز الريجيم الإماراتي الياباني