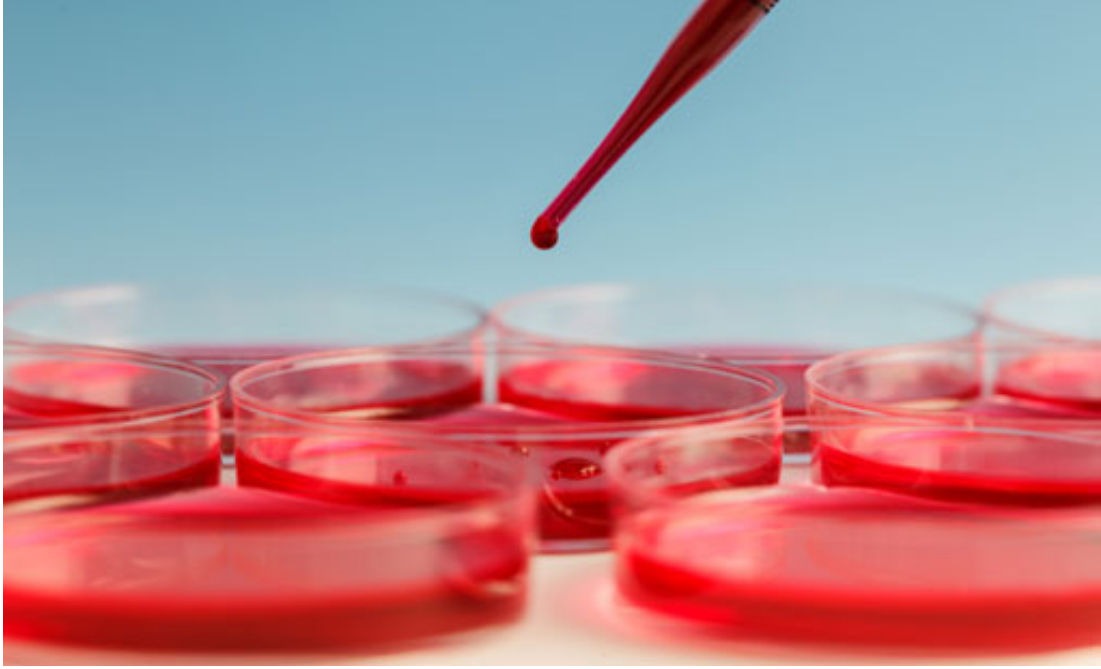


اختبري معلوماً تك عن فقر الدم



فقر الدم هو مشكلة شائعة بين الفتيات والنساء في كل أنحاء العالم. الإصابة بفقر دم حاد يمكن أن يسبب التعب الشديد والدوخة والأرق وضيق في التنفس واصفرار الوجه. كما أن الشعر والأظافر أيضاً تتأثر بفقر الدم بالجسم، حيث إن الأظافر تنكسر سريعاً والشعر يتساقط بكثافة. اختبارنا يساعدك في معرفة معلوماً تك عن هذا المرض الذي يهدد الكثيرات.

1- أي من هذه الدلالات يشير إلى فقر الدم؟

أ) انخفاض خلايا الدم البيضاء

ب) انخفاض عدد الصفائح الدموية

ت) انخفاض مستوى الصوديوم

الجواب الصحيح هو (ت): يتم الكشف عن فقر الدم عبر قياس كريات الدم الحمراء بالجسم والتي تحمل بروتين يسمى "الهيموغلوبين". يتم قياس درجة فقر الدم عن طريق تقدير مستوى الهيموغلوبين بالدم والذي يجب أن يكون 11 غرام/ ديسيليلتر عند المرأة و13 غرام/ ديسيليلتر عند الرجل. انخفاض هذا البروتين بالدم يمنع وصول الأوكسجين بكميات كافية إلى أعضاء الجسم مما يسبب الإرهاق وعدم التركيز والخمول والصداع الحاد عند الأشخاص الذين يعانون مشكلة فقر الدم.

2- أي من هذه المعادن يسبب فقر الدم؟

أ) الحديد

ب) الصوديوم

ت) الماغنيزيوم

ث) الكالسيوم

الجواب الصحيح هو (أ): الحديد هو من المعادن المهمة للجسم وهو يمنع الإصابة بفقر الدم. يدخل الحديد في إنتاج كريات الدم الحمراء وبالتالي هو أساسي للحماية من مرض فقر الدم. نقص الحديد بالجسم نتيجة عدم تناول كمية كافية من هذا المعدن أو عدم امتصاصه بشكل جيد بالجسم يسبب في نقص الحديد بالدم. يجب الإكثار من تناول اللحوم الحمراء والكبد والبقوليات على أنواعها والتمر والزبيب والخوخ المجفف والخضار الورقية من أجل الحصول على الكمية اللازمة من الحديد. كما أنه لا يجب تناول الشاي أو القهوة بعد ساعتين من تناول الوجبة إذ أن ذلك يخفف من امتصاص الحديد بالجسم. من جهة أخرى، تناول الليمون الحامض والفليفلة مع وجبة الغداء مثلاً أو تناول صحن من الفواكه بعد الغداء يزيد من امتصاص هذا المعدن بالجسم وذلك بسبب احتوائها على الفيتامين "سي".

3- أي عضو في الجسم يمكن أن يتأثر بشدة بفقر الدم؟

أ) الكلى

ب) القلب

ت) الأمعاء

ث) الدماغ

الجواب الصحيح هو (ب): فقر الدم قد يضر بشكل كبير بصحة القلب إذ أنه مع الوقت يمكن أن يؤثر في نظم القلب ويحدث اضطرابات فيها. يتضرر القلب جراء هذه الاضطرابات مما قد يسبب في قصور القلب. لذا يجب الحصول على علاج سريع لمشكلة فقر الدم لحماية صحة القلب.

4- ما هي المشكلة التي تسببها مكملات الحديد؟

أ) الأرق

ب) الإمساك

ت) الإسهال

ث) الغثيان

الجواب الصحيح هو (ب): تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد يسبب في ظهور مشكلة الإمساك. هذه المشكلة تعتبر مزعجة وبالتالي لابد من إيجاد >\"لها. تناول الكثير من الحبوب السمرء والخضار والفواكه وشرب 8 أكواب من المياه يوميا\" يساعد في علاج هذه المشكلة، كما أن ممارسة الرياضة يساعد في تحريك الأمعاء التي تصبح كسولة بسبب الحديد مما يحد من مشكلة الإمساك.

5- مَن هي المرأة الأكثر عرضة لفقر الدم؟

أ) بعد سن 50

ب) المتزوجة حديثاً

الجواب الصحيح هو (ت): المرأة الحامل معرضة للإصابة بفقر الدم أكثر من غيرها من النساء. يزداد حجم الدم عند المرأة الحامل لتلبية احتياجات الجنين خلال فترة الحمل وأيضاً للتحضير لفقدان الدم خلال عملية الولادة. المرأة الحامل تحتاج إلى كمية أكبر من الحديد وأيضاً من فيتامين حمض الفوليك الذي يلعب دوراً أيضاً في إنتاج كريات الدم الحمراء وذلك لتأمين إنتاج كمية الدم اللازمة لمرحلة الحمل والولادة لديها. لذا من الضروري أن تتناول المرأة الحامل المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد وحمض الفوليك.