

علامات وأعراض نقص الحديد وكيفية علاجه

ان مشكلة نقص الحديد تعد من أكثر أنواع المشاكل الصحية الشائعة في العالم.

تزداد نسبة الإصابة بنقص الحديد لدى الأطفال والنساء وخصوصاً الحوامل. يوجد الحديد العديد من خلايا جسم الإنسان ويتمتع بعدد كبير من الوظائف الحيوية، فهو ينقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة المختلفة في الجسم ويسهل استهلاك وتخزين الأكسجين في العضل ويساعد على نقل الإلكترونات داخل الخلايا ويعزز تفاعل الإنزيمات في الأنسجة.

فلا يعد النقص في مخزون الحديد مشكلة خطيرة مثل مرض فقر الدم الذي يؤدي ذلك إلى نقص الهيموجلوبين في الدم أي إنتاج خلايا الدم الحمراء وهذا الأمر يؤثر على وظائف عدد من أعضاء الجسم.

وهناك العديد من الأمور التي تؤدي إلى الإصابة بنقص الحديد وإلى تفاقم المشكلة إلى فقر الدم، ومنها سوء التغذية أو اتباع نظام غذائي معدوم بالمأكولات الغنية بالحديد مثل اللحم الأبيض والأحمر والبيض والحبوب والسبانخ والسّمك والفاكهة المجففة وغيرها، أو أمراض الكلى وأمراض الأمعاء أو عدم قدرة الجسم على امتصاص الحديد وغيرها.

علامات نقص الحديد الذي يؤدي الى فقر الدم

- الشعور بالتعب والارهاق.
- ضيق في التنفس.
- تسارع ضربات القلب وألم في الصدر.
- شحوب لون البشرة.
- آلام في الرأس.
- اضطراب حاسة الذوق.
- فقدان الشهية، بالأخص لدى الأطفال.
- تساقط الشعر وتكسر الأظافر.

علاج نقص الحديد

يمكن علاج نقص الحديد وفقر الدم من خلال تناول المكملات الغذائية

الغنية بالحديد والتي تأتي على شكل حبوب متوفرة في كافة الصيدليات، ولكن هذه الحبوب من الممكن أن يكون لديها أعراض جانبية مثل آلام البطن والحرقة والامساك أو الاسهال وغيرها. أما من خلال اتباع نظام غذائي غني بالحديد مثلما سبق واعددنا سابقاً والابتعاد عن المأكولات والمشروبات التي تقلل من امتصاص الحديد مثل القهوة والشاي والأدوية التي تؤخذ لعلاج القرحة وحموضة المعدة وعسر الهضم. ومن جهة أخرى، في الحالات النادرة، مثل أمراض الكلى المزمنة، يتم إعطاء الحديد الى المريض على شكل حقن.