

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

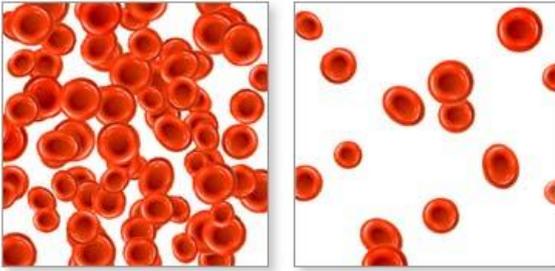
ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح موضوع فقر الدم (نقص الحديد / الأنيميا) مع توضيح أهم مسببات، أعراض وطرق علاج هذا المرض الشائع.

الحلقة الثانية

فقر الدم (الأنيميا) وعلاجه

تعريف فقر الدم (الأنيميا):

فقر الدم هي مرحلة مرضية تنتج عن نقص كتلة خلايا الدم الحمراء في الدم والتي وظيفتها نقل الأكسجين لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة. يوجد أنواع عديدة من فقر الدم (الأنيميا) وجميعها تختلف سواء من ناحية مسبباتها أو علاجها، فقر الدم الناجم عن نقص الحديد وهو النوع الأكثر انتشارا في بلادنا، سهل العلاج وذلك من خلال تعديل النظام الغذائي وتناول مكملات الحديد.



أسباب فقر الدم:

- 1 (اعتماد الأطفال على الحليب كغذاء أساسي والذي يفتقر لعنصر الحديد.
- 2 (اضطرابات في القناة الهضمية كالإسهال والتهاب المعدة.
- 3 (عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم، البقول، و الخضروات الخضراء.
- 4 (الحميات الغذائية الخاطئة مثل شرب الشاي مع الأكل مباشرة ، والاعتماد بشكل أساسي على الألياف الغذائية (مثل الفواكه، والخبز الأسمر) التي تمنع امتصاص الحديد.

أعراض فقر الدم:

- 1 (صعوبة التركيز.
- 2 (الدوخة.



3) شحوب لون الجلد.

4) إرهاق سريع وفقدان للطاقة.

5) ضيق في التنفس وصداع خاصة أثناء أداء التمارين الرياضية.

6) التهاب اللسان وتشقق زوايا الفم.

7) تشقق الأظافر.

8) عسر في البلع.

علاج فقر الدم

يعتمد علاج فقر الدم على النوع والسبب وشدة الحالة، وقد تشمل العلاجات على التغيير في السلوك الغذائي أو تناول المكملات الغذائية والأدوية.

أما بالنسبة للعلاج عن طريق الغذاء فيضم ما يلي:

- 1) تناول الأغذية الصحية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الغنية بالبروتين والحديد وحمض الفوليك مثل: اللحوم الحمراء والبيضاء والكبد والأعضاء الداخلية والبيض والخضروات الورقية مثل: السبانخ والبقونس والبقوليات والفواكه المجففة مثل التمر والزبيب.
- 2) الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج (C) الموجودة في الخضروات الورقية، والحمضيات (كالليمون) لأنه يساعد على امتصاص الحديد، لذلك يفضل تناول كوب من عصير الليمون الطازج بعد تناول الطعام أو إضافة عصير الليمون على الطعام.



- 3) تناول الحلاوة أو الدبس مع الطحينية بحيث يعتبر هذا غذاء رائع لمرضى فقر الدم (وبكميات معقولة).
- 4) الإكثار من تناول الفواكه الطازجة خاصة الموز حيث انه يحتوي على مستويات عالية من الحديد كما يقوم بتحفيز إنتاج الهيموجلوبين في الدم (خضاب الدم) كذلك الفراولة حيث تستخدم في تنقية الدم والجسم من السموم.

مرجع الصورة: أريج 2007

أمور أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار:

- تجنب النشاطات المرهقة بل بالعكس الراحة التامة مع زيادة ساعات النوم بما في ذلك النوم أثناء النهار.
- الإكثار من تناول السوائل المختلفة وخاصة الماء.

- تناول المكملات الغذائية من حمض الفوليك حيث أنه يعمل على تخفيض الكوليسترول وهو مستحضر يمنع فقر الدم ويقوي الشهية ويعطى خاصة للام الحامل (ويجب أن يكون ملزم بوصفه طبية) .
- تجنب المنبهات مثل القهوة والشاي خلال تناول الطعام كذلك تجنب الأكلات الدسمة الثقيلة أثناء الليل.
- كما يعتقد الكثير من الناس أن اللحوم هي أكثر الأطعمة أهمية وهذا الأمر غير صحيح ، إذ أنه من الممكن تناول وجبة صحية متوازنة لا تحتوي على اللحوم باستبدالها بالبقوليات، أو كبدل عن اللحوم الحمراء يمكن تناول البيض ثلاث مرات أسبوعيا.
- من الأفضل عدم إعطاء الحديد مع الحليب لان الحليب يمنع امتصاص الحديد بسبب وجود الكالسيوم.
- بالإضافة إلى دور حمض الفوليك في الدم، فان الفيتامينات لها دور مهم للدم ففيتامين (هـ) يساعد على تكوين الهيموجلوبين (خضاب الدم) في الدم وتوفر فيتامين (هـ) في الزيوت النباتية وخاصة زيت القمح.
- كذلك فيتامين(ك) فله دور في وقف النزيف وحدوث تخثر الدم عند إصابة الإنسان بالجروح ويمكن الحصول على فيتامين (ك) من الخضروات الخضراء وخاصة القرنبيط والسبانخ والخس والطماطم وأيضا في الأجبان وصفار البيض والكبد وهذا الفيتامين يمكن تصنيعه عن طريق بكتيريا الأمعاء.

المراجع:

- د. حنا ر شماوي، فقر الدم وطرق علاجه، أريج، 2010
- سمية حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية، 2010
- مرجع الصور: www.sxc.hu