

الفصل السابع

علاج فقر الدم بالغذاء

لا يعدُّ فقر الدم مرضاً بحد ذاته ، وإنَّما هو علامة مخبرية من جهة ، وغالباً ما يكون عَرَضاً مرافقاً لأمراض كثيرة من جهة أخرى . ولفقر الدم عدة أنواع أهمها فقر الدم بنقص مادة الحديد في الجسم أو نقص الفيتامين B12 أو نقص حمض الفوليك . . .

ولكن يمكن أن يحدث فقر الدم على الرغم من وجود هذه العناصر كلها ، ويرجع السبب عندئذ إما إلى تَنَبُّط النقي^(١) وعدم قدرته على صنع الكريات الحمراء^(٢) لأسباب مرضية عديدة كالإصابة بالإنتانات المزمنة ، أو استعمال الأدوية المخربة للنقي العظمي ، والإصابة بالأورام . . . أو إلى فقدان هرمون الإريثروبويتين الذي تفرزه الكليتان (عندما يتخرب نسيجهما وتصابان بالقصور) .

فقر الدم بعوز الحديد :

هناك ٢٥٪ من الرُّضَّع في أمريكا و ٣٠٪ من النساء الحوامل و ١٥٪ من

(١) النقي العظمي Bone Marrow هو المادة النسيجية الموجودة في لب العظام الطويلة ، ومهمته صنع الكريات الدموية ، الحمراء والبيضاء والصفائح الضرورية لعمليات الإرقاء الدموي .

(٢) لذلك يسمى علمياً فقر الدم اللاتنسجي (أو اللامصنَّع) Aplastic Anemia .

النساء بعد سن الإياس^(١) و ٦٪ من الأطفال الذين في سن النمو لا يتوافر لهم المقدار الكافي من الحديد .

ولنقص الحديد أسباب كثيرة منها :

عدم كفاية الوارد ، ووجود سوء امتصاص معوي ، أو تناول كميات كبيرة من مضادات الحموضة التي تمنع عبوره من الغشاء المخاطي ، والتزوف الرضية الشديدة ، والبواسير النازفة ، والتزوف الطمئية ، والرعاف المتواصل أو المتقطع لفترات طويلة ، والتزوف الهضمية . . . كلها يمكن أن تسبب فقر الدم بعوز الحديد . وأما القصور الكلوي المزمن فإنه يسبب فقر الدم بسبب نقص إفراز هرمون الإريثروبويتين Erythropoietin من الكليتين . وأما الأدوية فمنها المميعة للدم ، والتي يمكن أن تسبب النزوف الشديدة ، كمركبات الكومارين ، والأسبرين . . ومنها ما يسبب تثبط النقي كالأدوية المضادة لللريثات (الروماتيزم) مثل الإندوسيد ، والصادات مثل الكلورانفينيكول . . . وأما الحوامل والأطفال في مرحلة النمو ، فقد يحدث عندهم فقر الدم بسبب ازدياد الحاجة للحديد أكثر من الوارد . والأطفال الذين يغذون فقط بحليب الأبقار يمكن أن يصابوا بعوز الحديد لأن هذا الحليب فقير به .

متى تشك بأنك مصاب بفقر الدم ؟

يجب أن تشبه بأنك مصاب بفقر الدم إذا شعرت بالتعب السريع لأدنى جهد تبذله ، مع حدوث تسرع القلب ، وشحوب الأغشية المخاطية ولون الأظافر ، والشعور بالبرد لأدنى سبب . .

مصادر الحديد الغذائية :

اللحوم الحمراء والأعضاء الجهازية (كالكبد والكليتين والقلب . .) وهي

(١) لا يعزى فقر الدم عند الرجال ، والنساء بعد سن الضهبي عادة إلى نقص الوارد من الحديد في الغذاء ، بل الأكثر شيوعاً هو حدوث خسارته عن طريق النزوف الهضمية .

أغنى مصادر الحديد الغذائية ، ولكن لاحتمال احتوائها على الدهون الكثيرة أو الكولسترول ، يجب ألا تستهلك إلا بالمقدار المقرر للحاجة اليومية منها (لا تتجاوز ١٨٠ غ) . ويجب ألا يستعمل المريض الحديد المجهد دوائياً لتحسين فقر الدم ما لم يستشر طبيباً ويحدد نوع النقص أو العلة الكامنة وراء فقر الدم ، والسبب هو أنَّ تناول الحديد دون الحاجة إليه يدعو إلى ترسبه في خلايا الجسم ، وخصوصاً الكبد فيخربها . كما تبين أنَّ الكميات الزائدة منه تحرر موادَّ غير مرغوب فيها (تدعى الجذور الحرة المؤكسدة Free Radicals) ، يمكنها أن تسبب عقابيل لا تحمد عقباهما ، تتراوح بين الشيخوخة المبكرة وحدوث السرطانات ، وازدياد تصلبات الشرايين لأنَّ هذه المواد تقلب الليبوبروتينات المنخفضة الكثافة (LDL) إلى لويحات تصلبية تتوضع على جدر الشرايين فتضيّقها وبالتالي تسد الجريان الدموي .

إنَّ الطمث وما يرافقه من نزف شهري ، وإفراز الإستروجينات الأنثوية . . من عناصر الأمان عند النساء وهن في مرحلة النشاط التناسلي ، التي تمنع تراكم الحديد .

وتشير الدراسات الحديثة إلى أنَّ ازدياد كمية الحديد في الجسم ١٠٪ أكثر من الطبيعي عند الرجال يزيد من احتمال حدوث السرطانات الكولونية والكبدية . ولذلك من الأفضل لأي رجل أن يخسر الحديد إذا كان غنياً به من أن يستمر بتناوله على الرغم من عدم حاجته له .

وتعدُّ الحجامة أو التبرع بالدم (ولو مرة في العام) من عناصر الأمان التي يجب أن يقوم بها كل رجل ذي خضاب طبيعي أو زائد .

ويكفي عادة تناول الأغذية الغنية بالحديد ، لدرء حدوث فقر الدم عند الإنسان السليم ، وأما الحالات المرضية التي تحتاج للمعالجة الطبية فهي حالات النزوف الشديدة التي تتطلب نقل الدم^(١) ، وحالات فقر الدم الشديد

(١) وهنا يجب الحذر من انتقال الإيدز ، وفيروسات التهاب الكبد الالتهابي . . .

التي تتطلب ٥٠-٦٠ ملغ من الحديد يعطى على شكل جرعة يومية ليعدل ما هو ناقص في الجسم خلال أسبوعين . ثم يعطى مقدار داعم خلال ثلاثة أشهر (لا تقلق إذا رأيت برازك قد أصبح بلون أسود ، فذلك بسبب لون الحديد المهضوم) .

وأما ما تبقى من حالات فقر الدم الاعتيادية فيكفي لتصحيحها إعطاء الأغذية الغنية بالحديد . (راجع الجدول ٧ لمعرفة الأغذية الغنية بالحديد) .

يحتاج الجسم إلى ١ ملغ من الحديد يومياً ، ولكن عليك أن تتناول عشرة أمثال هذا المقدار لأنَّ مقدار ما يمتص منه لا يتجاوز ١٠٪ (وسطياً) وهذا هو السبب الذي يفسر لنا سبب تحديد قيمة مقدار الحاجة اليومية الغذائية من الحديد هو ١٠ ملغ للرجال و ١٥ ملغ للنساء .

وتختلف الأغذية في احتوائها على الحديد ، ولذلك يجب أن تأخذ بعين الاعتبار المصدر الغذائي الذي تتناوله لتعرف مقدار الحديد فيه . إنَّ نسبة امتصاص الحديد الموجود في اللحوم (٢٠-٣٠٪) . ومن حبوب الصويا Soybeans (٢٠٪) ، ومن الأسماك (١٥٪)^(١) ، ولكن الأطفال في مرحلة النمو ، والحوامل والمرضعات والظامئات من النساء يحتجن إلى مقدار أكبر وإذا كنت ممن وُضِعُوا على برنامج تخفيض الوزن (١٢٠٠-١٥٠٠ حريرة يومياً) ، فلن يحتوي طعامك اليومي على أكثر من ٦-٩ ملغ من الحديد ، فيجب تعويضه .

من ذلك كله نستنتج بأنَّ مصادر الحديد الأساسية تكمن في لحوم الأعضاء كالكلب والكلية واللحوم الحمراء والدواجن والسمك والرخويات ثم في البقوليات والنباتات ذات اللون الأخضر الداكن (كالسبانخ) ، والحبوب كالحنطة وفول الصويا . . والفواكه المجففة .

وأما البيض والحليب فإنَّ كمية الحديد فيهما قليلة ، وهذا ما يفسر لنا

(١) تحتوي الوجبة الأمريكية الاعتيادية على ٣٠ ملغ يومياً . ولذلك فهي كافية لمعظم الناس .

حاجة الأطفال المعتمدين عليهما إلى إضافة الحديد في غذائهم . ويمكن لمن لا يأكل اللحوم الحمراء أن يحصل على الحديد من لحم الدجاج أو الأسماك .

وهناك ملاحظة حول الحديد الموجود في بعض الخضار : فلقد تبين أن الحديد الموجود في السبانخ^(١) والعدس لا يمتص جيداً عن طريق الأمعاء ، نظراً لاحتواء هذه النباتات على مادة الفيتات (وهي موجودة أيضاً في طحين الحنطة والنخالة) التي تمنع هذا الامتصاص . وأما الخضار التي تحتوي على الفيتامين C فإنها تزيد من امتصاص الحديد كالزهرة والبطاطا والملفوف والبندورة . وهذا يعني أنك إذا رغبت بزيادة امتصاص الحديد ، فعليك أن تتناول الفيتامين C معه .

إجمالاً يمكن القول بأن هناك نوعين من الحديد في الأغذية :

الحديد الهيمي (الموجود في اللحوم) والحديد اللاهيمي (الموجود في الخضار والفواكه والحبوب) ، وأما المواد التي تنقص من امتصاص الحديد اللاهيمي فهي الكميات الكبيرة من النخالة ، والكالسيوم ، والشاي والقهوة (لاحتوائهما على مادة التانين) ، والمقادير الزائدة من الزنك والفيتات الموجودة في جميع العناصر ذات الألياف ، ومضادات الحموضة التي تستعمل دوائياً لمرضى القرحات الهضمية . واعلم أن الشاي إذا تناولته مع وجبتك فإنه ينقص كمية الحديد الممتصة إلى ٦٠٪ ، وتنقصه القهوة بمقدار ٤٠٪ .

ويمكن زيادة امتصاص الحديد اللاهيمي بتناول الفيتامين^(٢) C أما الحديد

(١) من ذلك نعلم أن دعاية باباي في أفلام كرتون الأطفال لتشجيعهم على تناول السبانخ لا تصح بالنسبة للحديد ، ولكنها تصح نسبياً على حمض الفوليك فقط . ولا شك أن للسبانخ فوائد كثيرة أخرى كاحتوائه على الألياف الزائدة .

(٢) لو شربت كأساً من عصير الفواكه أو تناولت حبة من الفيتامين C فإنك سترفع امتصاص الحديد اللاهيمي بمقدار أربعة أمثال الامتصاص دونه . وإن إضافة مقادير صغيرة من البروتينات الحيوانية (ولو بمقدار ١-٢ أونس) إلى سلطات الخضار فإنها ترفع من امتصاص الحديد فيها .

الهمي فإنه لا يحتاج إلى ذلك . ولقد تبين أيضاً أنَّ كمية الامتصاص تعتمد على مخزون الحديد في الجسم فكلما كان المخزون ناقصاً زاد امتصاصه .

فقر الدم الخبيث :

وهو فقر الدم الناتج عن عوز حمض الفوليك ، ذلك الفيتامين الموجود بكميات كبيرة في الأعضاء الحيوانية كالكلية والكبد ، والخضار ذات الأوراق الداكنة . (كالسبانخ ، والبروكولاي ، والأسباراجوس . .) وعصير البرتقال ، ومنتجات الحنطة الكاملة ، والشوندر ، والبازلاء والبقوليات . (انظر الجدول ٨) .

وأما الدسم والسكريات والزيوت فلا تحتوي عليه . وإنَّ الطبخ الزائد للخضار يفقدها ٥٠٪ منه ولو تركت الخضار بدرجة حرارة الغرفة مدة ثلاثة أيام فإنها تفقد ٧٠٪ منه .

وإنَّ مضادات الحموضة قد تنقص من كفاية هذا الحمض في غذائك .

وأما حفظ الخضار بالمجمدة فأقل ضرراً على حمض الفوليك من الطبخ .

ولذلك فإنَّ أفضل فائدة نجنيها من الخضار عندما تتناولها طازجة .

وكما هو الحال مع الحديد ، فإنَّ شدة امتصاص حمض الفوليك تعتمد على مصدره ، فامتصاصه من البرتقال قليل ، بينما يمتص ٨٠٪ منه من الموز ، ولكن إجمالاً يمكن القول بأنَّ الأمعاء قادرة على امتصاص ٢٥-٥٠٪ من الوارد الغذائي اليومي .

يقدر الاحتياج اليومي من حمض الفوليك بمقدار ١٨٠ ميكروغرام للنساء ، و٤٠٠ ميكروغرام للحوامل والمرضعات منهنَّ . و٢٠٠ ميكروغرام للرجال ، وإذا قررت المرأة أنْ تحمل (أي خططت له مسبقاً) فإنه يجب عليها البدء بتناول مقادير إضافية من هذا الفيتامين وقاية من حصول تشوهات في جهاز الجنين الهضمي والعصبي . ولقد ثبت ذلك علمياً .

إنَّ الكحوليين المزمنين هم أكثر الناس تعرضاً لفقر الدم الخبيث (بعوز حمض الفوليك) لأنَّ الكحول يخرب الكبد والزغابات المعوية فينقص امتصاص هذا الفيتامين والاستفادة منه .

ومن المرشحين أيضاً لهذا النوع من فقر الدم المسنون القليلو التغذية ، وثلك الحوامل ، والمستعملات حبوب موانع الحمل ، وفي حالات فرط نشاط الدرق ، والاسهالات المزمنة ، والمصابون بسوء الامتصاص كداء السبرو ، وتناول دواء الديالانتين (وهو دواء مضاد للصرع) والأدوية القاتلة للخلايا ومثبطات المناعة (كمضادات السرطانات . . .)

متى نشتبهُ بفقر الدم بسبب نقص حمض الفوليك ؟

عليك أن تشتبهُ بعوز حمض الفوليك عندما يصبح لسانك أملس مفرط الحمرة ، ومؤلماً . وكذلك وفي حال تعرضك لاسهالات مزمنة ومعنّدة ، وإذا لاحظت تعرض طفلك لنقص النمو ، أو اضطرابات في التعلم فعليك تقصي وجود نقص حمض الفوليك بمساعة طبيبك .

وتزول أعراض وعلامات عوز حمض الفوليك عند إضافة ١ ملغ للوجبة اليومية من هذا الحمض . فإذا عادت الأمور طبيعية فحافظ على وجبة يومية تقدم الاحتياج اليومي منه . ولكن لا تحاول أبداً أخذ حمض الفوليك وحدك مالم تستشر طبيبك . لأنَّ فقر الدم بعوز الفيتامين B12 يعطي مظاهر تشبه تماماً أعراض وعلامات عوز حمض الفوليك ، وفي هذه الحالة تظهر أعراض عصبية سيئة إذا أعطي حمض الفوليك دون تصحيح عوز الفيتامين B12 .

فقر الدم بعوز الفيتامين B12 :

ويدعى أيضاً فقر الدم الخبيث ، وهو يسبب أعراضاً تشبه تماماً أعراض فقر الدم بعوز حمض الفوليك ، ولا تُفرَّقُ هاتان الحالتان عن بعضهما إلاّ بالتحريات المخبرية .

وإذا اجتمع عوز حمض الفوليك مع عوز الفيتامين B12 يجب تصحيح الأخير قبل الأول تفادياً لظهور أعراض عصبية غير مرغوبة .

يوجد الفيتامين B12 في أعضاء الحيوانات كالکبد والکلية والقلب والمعثکلة.. وفي الحليب الطازج ومشتقاته . وسيأتي تفصيل ذلك في الباب الخاص بالنساء - غذاء الحامل -

(راجع الجدول ١٥) لمعرفة الأغذية الغنية بالفيتامين B12 .

باختصار :

هناك أنواع عديدة لفقر الدم وعليك ألا تتناول مركبات الحديد أو الفيتامينات التجارية دون أن تحدد نوع فقر الدم ، فأخذ الحديد دون حاجة الجسم إليه يؤدي إلى ترسبه في الأعضاء المهمة كالقلب والكبد والکلية فيخربها ، ويزيد من احتمالات إصابتها بالسرطان ، ويزيد من تصلبات الشرايين .

وتحتوي الوجبات الغذائية المتوازنة على مقدار كاف من الحديد . ولا نحتاج عادة إلى جرعات إضافية دوائية إلا في حالات الحوامل والمرضعات والأطفال في مرحلة نموهم

والذين يخسرون الدم بشكل مستمر كالمصابين بالبواسير والقرحات النازفة .

وأما حمض الفوليك فيوجد في الكبد والکلية والفواكه والخضار ، وأكثر المحتاجين له هنَّ الحوامل والمرضعات وكذلك الكحوليون المزمنون ، والمصابون بأمراض مزمنة ، والذين يستعملون بعض الأدوية المستهلكة لحمض الفوليك .

وأخيراً تذكر بأن فقر الدم بعوز الفيتامين B12 يشبه فقر الدم بعوز حمض الفوليك ، ويوجد هذا الفيتامين في الكبد والکلى والقلب والحليب ، ولا يجوز تصحيح فقر الدم بعوز حمض الفوليك إلا بعد تصحيح نقص الفيتامين B12 .