

علاج أنيميا نقص الحديد .. بين الغذاء والدواء

- * لماذا يعتبر الحديد الموجود في اللحوم والكبد أفضل من حديد الخضراوات؟
- * لماذا تعتبر أطعمة "المسمط" مثالية للمصابين بأنيميا نقص الحديد؟
- * لماذا ينصح أطباء التغذية بالمسليات والمكسرات للمصابين بهذه الأنيميا؟
- * ما أهمية فيتامين (سي) للمصابين بأنيميا نقص الحديد؟
- * ماهو البرنامج الغذائي المثالي لعلاج أنيميا نقص الحديد؟
- * متى نلجأ لاستعمال أدوية الحديد ..وماهي أهم مضاعفاتها؟
- * هل من الممكن أن نتناول أدوية الحديد عن طريق الحقن؟

الغذاء قبل الدواء..



قبل أن تغزو أنيميا نقص الحديد الجسم .. وتهدهد بالدوخة ، والإجهاد والكسل والصداع و...و.. يجب علينا أن نهتم بإمداد أجسامنا ، وأطفالنا ، بقدر كافٍ من الحديد ، لنضمن تكوين جيد للهيموجلوبين وخلايا الدم الحمراء .. وتبقى الأنيميا وشروها.

**** حقائق مهمة عن الحديد .**

قبل أن نتناول الأغذية الغنية بالحديد أحب أن أوضح بعض الحقائق المهمة عن عنصر الحديد الموجود فى طعامنا..

١ - الحديد الحيوانى والنباتى .

فى الحقيقة ، هناك نوعان من الحديد فى الأغذية التى نتناولها:

النوع الأول : الحديد المكون لجزء الهيموجلوبين ويطلق عليه الهيم
Heme Iron .

النوع الثانى : الحديد غير المكون لجزء الهيموجلوبين ويطلق عليه
Non Heme Iron .

- وغالباً ما يوجد النوع الأول فى الأغذية الحيوانية ، أما النوع الثانى فهو يوجد فى الأغذية النباتية وبعض الأغذية الحيوانية.

*** وما يهمنا فى هذه التقسيمة:**

أن النوع الأول ، والذى يوجد فى الغالب فى الأغذية الحيوانية دون النباتية ، هو نوع سهل ، وسريع الامتصاص ، ولا يتأثر فى العادة بالعوامل التى تعوق امتصاص الحديد .. وتبلغ نسبة امتصاصه حوالى ٢٣٪.

بينما النوع الثانى ، غير المرتبط بالهيموجلوبين ، لاتتعدى نسبة امتصاصه ٥٪ فى المتوسط.

- ولذا .. فالنصيحة المهمة عند الحصول على الحديد ، هو الاهتمام بتناول الأغذية الحيوانية الغنية بالحديد «الهيم» مثل الكبد والكلاوى واللحوم ، عن الأغذية النباتية الغنية بالحديد «اللاهيم» مثل : الفول والعدس..

- وبالطبع ليس معنى كلامى هو الإعراض عن هذه الأغذية النباتية ولكن ما أقصده أن نعطي اهتماماً أكثر للمصادر الحيوانية الغنية بالحديد.

٢ - الحديدوز والحديدك .

- يوجد الحديد إما فى صورة مؤكسدة (الحديدك) أو فى صورة مختزلة (الحديدوز).

وتؤكد الأبحاث ، والأطباء أن الحديدوز هى الصورة سهلة الامتصاص ، والتي يستفيد منها الجسم بشكل أفضل.

- ولذا .. أى عوامل تساعد على اختزال الحديد إلى صورة «الحديدوز» فهى تساعد فى عملية امتصاص الحديد ، وسهولة الاستفادة منه. ومن هذه العوامل : فيتامين (سى) ، ووجود حامض الهيدروكلوريك.

٣ - الألياف .. وعلاقتها بامتصاص الحديد .

- وجد أن الأغذية الغنية بالألياف ، والسيليلوز عند تناولها بإفراط مع عنصر الحديد .. فإنها تقلل امتصاصه والاستفادة منه.

- وهذا ما يفسر انتشار الأنيميا فى المجتمعات التى تكثر من تناول الخبز «السن» «الغنى بالردة» ، أو الأرز أو الحبوب الغنية بالسيليلوز أو الألياف.

- ولذا ينصح عند تناول الأطعمة الغنية بالحديد عدم الإفراط فى تناول الخبز الأسمر ، أو الأرز الغامق.

٤ - الفتيك والتانيك ..

أثبتت الأبحاث أن وجود مادة الفتيك أو حامض التانيك يعوقان امتصاص الحديد ، من خلال تكوين مركبات غير ذائبة ، وصعبة الامتصاص.

- ومن المعروف أن مادة الفتيك توجد فى الحبوب ذات القشور مثل الفول ، وكذلك فى الخبز والأرز.

- وكذلك من المعروف أن الشاي من أشهر المشروبات احتواءً على حامض التانيك.

أطعمة من «المسمط» .. لاتخطئ في علاج الأنيميا..



قد لا يضاهاى الأحشاء الداخلية للحيوانات غذاء آخر فى احتوائه على عنصر الحديد .. ولايقف الأمر على غناها بالحديد فحسب ، بل فى نوعيه الحديد بها أيضاً فهى تحتوى على نسبة كبيرة من حديد الهيم Heme Iron سهل الامتصاص .

- فكبد المواشى يحتوى على قدر كبير من الحديد ، يصل إلى ١٢ مجم فى كل ١٠٠ جم منها .. وبالتالي هو يمد الجسم بقدر كبير من احتياجاته اليومية من الحديد ، سهل وسريع الامتصاص .

- أما «الكلاوى» فإن مائة جرام منها كفيل بمنح الجسم أكثر من ٩٥٪ من احتياجاته من الحديد .. وفى نفس الوقت تمده بقدر كبير من البروتينات ، وفيتامين (أ) ، واليناسين ، وفيتامين ب٢ .

- كما أن تناول قلب المواشى ، يمد الجسم أيضاً بقدر كبير من الحديد .. فشريحة ١٠٠ جم من قلب المواشى توفر للجسم أكثر من ٧٠٪ من احتياجاته من الحديد الجيد ، وكذلك تمده بـ ٤٠٪ من البروتينات اللازمة لاحتياجاته مع بعض الفيتامينات والأملاح المهمة .

- والرئة أو كما يطلق عليها البعض «الفشة» ، تحتوى المئة جرام منها على ما يقرب من ٦,٥ مجم من الحديد .. فتعد الجسم ما يقرب من ٥٠٪ من احتياجاته من الحديد .

- كما يحتوى لسان المواشى على نسبة كبيرة من الحديد قد تصل إلى ٧ مجم فى كل ١٠٠ جم من اللسان .

- وبالإضافة لهذه الأحشاء ، يوجد الطحال ، ولحم الرأس والعكاوى «لحوم الذيل» ، .. كلها أطعمة غنية بالحديد والبروتينات .

ولذا فإن إعداد خلطة من الكلاوى ، والكبد ، والقلوب ، والطحال ،

واللسان ، .. على هيئة «يخن» أو شربة مركزة ، يعتبر ذا قيمة غذائية غنية بالحديد ، والبروتينات ، والفيتامينات.

وينصح بها أطباء التغذية المصابين بأنيميا نقص الحديد ، والراغبين في الحصول على نسبة عالية من البروتينات.

وهذا ما دفع بعض الدول المتقدمة إلى إعداد وجبات فعلية جاهزة من هذه الأحشاء الداخلية ، وإلى إعداد مطاعم خاصة تقدم هذه الأحشاء الداخلية.

اللحوم .. مصدر ثري بالحديد .. لاتفضل عنها .



- اللحوم من المصادر الغذائية الغنية بعنصر حديد الهيم ، سهل الامتصاص ، وتعتبر اللحوم الحمراء مثل : لحوم الأبقار والإبل والأغنام أكثر ثراءً بالحديد من اللحوم البيضاء مثل : لحم الدجاج والسّمك.

- واليك مقدار ما يحتويه ١٠٠ جم من بعض اللحوم من الحديد.

لحم الأبقار	٢,٦ مجم
لحم الضأن	٢ مجم
الدجاج	١,٩ مجم
الأرانب	١,٦ مجم
البط	٢,٤ مجم
السّمك	١,١ مجم

- ولذا ينصح أطباء التغذية بتناول اللحوم عامة ، واللحوم الحمراء خاصة لمن يشكون من أنيميا نقص الحديد.

*** خطأ شائع ..**

اعتادت كثير من ربّات البيوت إلى إضافة الملح إلى اللحوم قبل شيها ، ومن

المعروف أن الملح يمتص ماء اللحم ، جاذباً معه نسبة كبيرة من الحديد الموجود في اللحوم ، وبالتالي تقل القيمة الغذائية للحديد المحتوى في اللحوم .
ولذا ننصح ربات البيوت إلى إضافة الملح إلى اللحم بعد عملية الشئ وليس قبلها حفاظاً على الحديد .

ابحث عن الحديد في سوق الخضار !!

- إنها لثروة كبيرة من الحديد ، منتشرة على أرصف الباعة في سوق الخضار هذه الثروة كفيلة بتخليصنا من أنيميا نقص الحديد التى تغزو أجسامنا .

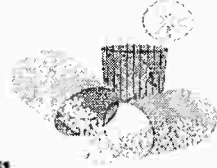
- فلننظر إلى ما يحتويه ١٠٠ جم من الخضراوات الآتية:

* الخبيزة تحتوى على	١٢,٧ مجم من الحديد.
* الملوخية على	٥,٦ مجم حديد.
* الجرجير على	٩,٥ مجم.
* ورق العنب على	٣,٩ مجم.
* الفاصوليا الجافة على	٧,٦ مجم.
* المقدونى على	٤,٦ مجم.
* السبانخ على	٣ مجم.
* الحمص الأخضر على	٣,٥ مجم.
* شبت على	٤,٥ مجم.
* ورق فجل على	٣,٧ مجم.
* رجلة على	٢,٥ مجم.

ولكن لكى نستفيد من هذه الثروة الحديدية يجب أن نعلم هذه الحقائق ،
ونستمع لهذه النصائح :

- ١ - فقط ٥٪ من حديد هذه الخضراوات هو الذى يتم امتصاصه ، ولكن بإضافة فيتامين «سى» إلى هذه الخضراوات يزيد من امتصاص حديدھا.
- ٢ - إضافة اللحوم إلى الخضراوات ، يزيد من معدل امتصاص الحديد الموجود فى هذه الخضراوات إلى الضعفين أو ثلاثة أضعاف ، ويفسر هذا بارتباط الحديد مع حامض السيستين (Cysteine) الذى ينتج من هدم بروتينات اللحوم ، ويكون مركبا مع الحديد سهل الذوبان والامتصاص.
- ٣ - تناول الخضراوات فى صورة عصائر ، يزيد من امتصاص الحديد ، لقلة محتواھا من الألياف التى تعوق امتصاص الحديد.

من فضلك : لاتغفل عن فيتامين (سي) فى علاج أنيميا نقص الحديد...



أصبح من الأمور المهمة للمصابين بأنيميا نقص الحديد أن يتوافر فى وجباتهم مصادر غذائية غنية بفيتامين (سى) ، وذلك لزيادة امتصاص حديد الوجبات.

ويرجع أهمية فيتامين (سى) ليس فقط فى قدرته الاختزالية لعنصر الحديد ، ولكن لتكوينه مركبا مع الحديد ، يبقى الحديد فى صورة ذائبة فى الأمعاء ، فيسهل امتصاصه والاستفادة منه.

- وفى إحدى الدراسات وجد أن تناول وجبة غنية بالحديد النباتى المصدر (اللاهيم) مع كمية قليلة من فيتامين سى أقل من ٢٥ جم ، كان امتصاص الحديد ضعيفا فى حدود ٣٪.

وعند زيادة فيتامين «سى» إلى ٧٥ جم ، مع نفس الوجبة ، زاد معدل الامتصاص إلى ١٠٪.

- ولذا ينصح بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (سى) مع الوجبات الغنية بالحديد ، وخاصة الحديد نباتى المصدر ، حتى تتحسن طاقة امتصاص الحديد.

وأهم الأغذية الغنية به: البرتقال ، الليمون ، الفلفل الأخضر ، المقدونس ، الجوافة ، الطماطم .

ويفضل أن يتم تناولها على هيئة عصير مع الوجبات .

عصائر خاصة لعلاج أنيميا نقص الحديد .



هناك عدد من العصائر ، سواء من الفاكهة أو الخضراوات ، يعتبر مصدراً جيداً بالحديد ، وبعض الأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، وتساعد هذه العصائر فى علاج الأنيميا ..ولذا ينصح بأن تكون تلك العصائر ضعيفاً دائماً على مائدة المصابين بأنيميا نقص الحديد . وتناول معك هنا بعضاً من هذه العصائر المهمة :

*** عصير الفراولة ..**

هو من أكثر أنواع العصائر استعمالاً ، ولذا طعماً ومذاقاً يقبل عليه الكبير والصغير .

ويحتوى عصير الفراولة على قدر وفير من عنصر الحديد ..ولذا ينصح دائماً بتناوله يومياً للمصابين بأنيميا نقص الحديد .

*** عصير الطماطم والكرفس ..**

- يعتبر كل من الطماطم والكرفس من الخضراوات الغنية بالحديد ، وكثير من الأملاح المعدنية الأخرى والمهمة للجسم ، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات المفيدة للناس عامة ، وللمصابين بالأنيميا خاصة .

- ولذا ينصح بالمواظبة على تناول عصير الطماطم المضاف إليه قليل من أعواد الكرفس ، ولزيادة القيمة الغذائية يضاف بعض أوراق المقدونس الغنى بالحديد أيضاً .

*** عصير التفاح ..**

التفاح من الفواكه المفيدة للصحة ، وقد تخلو للبعض باعتبارها أفضل الفواكه وأعظمها للصحة .

- ويوصى بتناول التفاح أو عصيره للمصابين بأنيميا نقص الحديد..
- ولزيادة القيمة الغذائية للتفاح من الممكن تناوله مع عصير الفراولة (١٠ ثمرات فراولة إلى ٣ ثمرات تفاح) أو تناوله مع بعض عصائر الخضراوات مثل : الجزر والكرفس (ثمرة تفاح مع ٢ ثمرة جزر مع ٢ عود كرفس).
- * عصير البنجر ..**

- البنجر من الخضراوات الغنية أيضاً بالحديد.. وكثيراً ما ينصح باستخدامه مع السلطات للناس عامة ، والمصابين بالأنيميا خاصة.
- ومن الوصفات الجيدة لعلاج الأنيميا - المداومة على استخدام نصف كوب من عصير البنجر الطازج.
- ويمكننا أيضاً إضافة عصير الطماطم أو أعواد الكرفس أو الجزر مع البنجر لإعداد كوكتيل غنى بالحديد والأملاح المعدنية والفيتامينات.

**** منجم من الحديد اسمه : طبق الخشاف ..**

- طبق الخشاف من الأطباق المشهورة ، والتي تقدم فى شهر رمضان خاصة ، ولهذا الطبق قيمة غذائية عالية ، ويحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية ، وخاصة من الحديد ..حتى أن البعض يطلق عليه منجم الحديد.
- ونصيححتى الدائمة للمصابين بأنيميا نقص الحديد ، وخاصة من النحفاء بالمواظبة على تناول «طبق الخشاف».
- والآن .. تعال وانظر معى إلى ما يحتويه كل ١٠٠ جم من مكونات طبق الخشاف من عنصر الحديد.

بلح جاف	٣, ٤ مجم من الحديد.
شمشية	٦, ١ مجم من الحديد.
زبيب	٤, ١ مجم من الحديد.

تين مجفف ٥, ١ مجم من الحديد.

قراصيا ٣, ٩ مجم من الحديد.

مبشور جوز الهند ٢, ٠ مجم من الحديد.

*** طريقة إعداد طبق الخشاف ..**

- المقادير :

١٠ وحدات بلح جاف مقطع.

١٠ وحدات قراصيا.

١٠ وحدات مشمشية.

٥ وحدات تين جاف.

+ ١/٢ كوب زبيب وعصير ليمون وسكر للتحلية ، وملعقة صغيرة من ماء الورد ، وبعض المكسرات والفول السوداني.

- الطريقة :

توضع القراصيا والمشمشية والزبيب والبلح والتين والسكر فى إناء ويغطى بالماء ، ويرفع على النار حتى يلين تماماً.

يضاف عصير الليمون وماء الورد ، ويترك ليبرد ، ثم يوضع فى الثلاجة.

- يصب فى أطباق الخشاف ، ويزين الوجه بالمكسرات.

المسليات لعلاج أنيميا نقص الحديد!!



- اعتاد كثير من الناس على تناول بعض المسليات فى أوقات الفراغ ، و«الفسح» وأمام التلفزيون ،.. وبالبحث فى هذه المسليات وجد أن لها قيمة غذائية عالية ، وغنية بالحديد.

- وأهم هذه المسليات التى ينصح بتناولها للمصابين بأنيميا نقص الحديد.

١ - الفول السودانى..

يتميز الفول السودانى بنسبة عالية من معدن الحديد الذى يحتاجه المصابون بأنيميا نقص الحديد.

وبالإضافة للحديد يحتوى الفول السودانى على مجموعة كبيرة من الفيتامينات وخاصة فيتامين ب المركب ، وكذلك يحتوى على عنصر الماغنسيوم وأملاح معدنية أخرى فى غاية الأهمية للجسم.

٢ - اللب ..

- اللب الذى نتناوله فى أوقات التسالى والفسح ، من الأغذية التى تحتوى على قدر كبير من الحديد..

- ومعظم أنواع اللب يتمتع بهذه الميزة .. وأعرض عليك ما يحتويه ١٠٠ جم من أنواع اللب المختلفة من عنصر الحديد.

لب البطيخ ٧, ٨ مجم حديد.

لب الشمام ١٠, ٦ مجم حديد.

لب دوار الشمس ٧, ٦ مجم حديد.

لب القرع ٨, ٩ مجم حديد.

ولذا أنصح المصابين بأنيميا نقص الحديد بالتسالى باللب ليحصلوا على نسبة كبيرة من الحديد.

٣ - المكسرات ..

- الصنف الثالث من المسليات ، وإن كان هذا الصنف أغلى ثمناً ولكنه أكثر احتواءً على الحديد والفيتامينات ، والقيمة الغذائية.

- وتعتبر غالبية المكسرات ذات قيمة غذائية عالية ، وبها نسبة كبيرة من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد.

- وإليك قائمة بأهم أنواع المكسرات وما يحتويه ١٠٠ جرام منها من الحديد.

لوز	٤,٧ مجم حديد.
فستق	٧,٣ مجم حديد.
جوز	٣,١ مجم حديد.
بندق	٣,٤ مجم حديد.
بكان	٢,٤ مجم حديد.
سمسم	٢٠,١ مجم حديد.

كما ترى معى أن المسليات من سودانى ولب ومكسرات بها نسبة جيدة من الحديد لا يجوز إغفالها ، ويجب أن توضع فى البرامج الغذائية للمصابين بأنيميا نقص الحديد.

::: العسل الأسود .. غذاء مهم لعلاج الأنيميا !!

- لايمكننا أن نذكر الأطعمة الغنية بالحديد دون أن نذكر العسل الأسود فالمئة جرام من العسل الأسمر بها من ٦ - ١١,٣ مجم من الحديد .. وهى نسبة عالية من عنصر الحديد.

- وإذا أضفنا إلى العسل الأسود الطحينة ، فإن قيمته الغذائية ومحتواه من الحديد سوف تزداد بشكل ملحوظ ، فالمئة جرام من الطحينة تحتوى على ٩ مجم من الحديد.

- وهناك بعض الأغذية يدخل فى صناعتها العسل الأسود ، وتتميز بنسبة عالية من الحديد مثل :

* الحلبة المعقودة (المفتقة) : وهى تحتوى على العسل الأسود مع الحلبة الناعمة ، ويضاف إليها السودانى والسمسم ، وجميعها تحتوى على نسبة عالية من الحديد.

* المبروكة : وهى تحتوى على نفس مكونات الحلبة المعقودة ، ولكن يضاف حبة البركة بدلاً من الحلبة.

- ومن المشروبات التى تحلى بالعسل الأسود ، وتحتوى على نسبة عالية من الحديد ، مشروب الحلبة .. ولذا يوصى السيدات أثناء الحمل ، والرضاعة بتناول الحلبة المحلاة بالعسل الأسود لتعويض النقص فى عنصر الحديد.

نعم لطبق الفول .. ولكن بشرط !



- الفول هو من أشهر الأغذية على مائدة المصريين .. ولقد تفننوا فى صناعة أطعمة متنوعة من الفول : مثل الطعمية ، والفول النبات ، والفولية ، والبصارة ، والفول المطبوخ .

- ويحتوى المئة جرام من الفول على ٢,٤ مجم حديد ، بالإضافة إلى الكالسيوم والفوسفور.

ولكن...

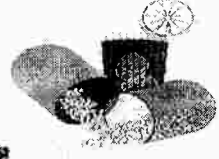
قبل تناول طبق الفول يجب أولاً : إزالة قشرة الفول الخارجية لاحتوائها على مادة «الفتيك» التى تعوق امتصاص الحديد فى الأمعاء ، كما أن القشرة بها نسبة عالية من الألياف تقلل أيضاً امتصاص الحديد وتسبب عسر الهضم .

ثانياً : يفضل إضافة عصير الليمون إلى الفول ، لتحويل الحديد الموجود به إلى الحديدوز ، فيسهل عملية امتصاصه .

ويرجع هذا إلى احتواء الليمون على فيتامين (سى) الذى يختزل الحديد .

- وإضافة الحمص أو اللحم المفروم أو الطماطم إلى الفول يزيد من محتواه من الحديد ، ويرفع من قيمته الغذائية .

البرنامج الغذائي للوقاية والعلاج من أنيميا نقص الحديد



الإفطار:

بليلة (قمح + لبن + فول سودانى + زبيب..)
+ ٢ بيضة مقلية أو مسلوقة.
أو طبق صغير من الفول «بدون قشر» وبالليمون.
+ خبز.

الضحى:

كمبوت (خوخ أو برقوق أو تفاح)
أو عصير فواكه (تفاح - فراولة).
أو كوكتيل من الفواكه والخضراوات.

الغداء:

- شريحة مشوية من الكبد أو الكلاوى.
- أو ٢٠٠ جرام من اللحم أو ١/٤ فرخة.
+ كشرى (أرز + عدس)
أو محشى ورق عنب.
+ ملوخية أو خبيزة أو سبانخ مطهية.

تصيرة:

سلطة فواكه:
(تين - خوخ - شمام - أناناس - موز...)
+ لب وفول سودانى.

العشاء:

عسل أسمر بالطحينة أو مربة بلح وتين.
+ شوربة عدس.
+ كبد دجاج مشوية أو مسلوقة.
+ خبز.

الأدوية لعلاج أنيميا نقص الحديد ..متى وكيف؟



- متى نلجأ إلى استخدام الحديد كدواء بجانب الغذاء؟

هناك بعض الحالات تحتاج إلى نسبة عالية من الحديد ، وعادة لا يكفي الغذاء وحده فى إمدادها بالقدر الكافى من الحديد..

وهذه الحالات هى :

- * السيدات الحوامل .
- * أثناء فترة الرضاعة للأم .
- * السيدات أثناء فترة الحيض (الدورة الشهرية) .
- * الأطفال فى مرحلة النمو من عمر ستة شهور إلى سنتين .
- * مرحلة المراهقة فى البنين والبنات .
- * الأطفال التوائم .

- الحديد للمريض الأنيميا ..كيف ؟ ، ومتى؟

- فى حالة المريض المصاب بأنيميا نقص الحديد ، يتم إمداده بعقار الحديد ، والمعتاد فى هذه الحالات هو استخدام عقار الحديد عن طريق الفم وعلى الرغم من أن امتصاص الحديد على معدة فارغة أفضل ، ولكن لايعطى عقار الحديد إلا بعد الأكل ، لأنه يسبب مشكلات بالمعدة .

- وما أهم مركبات الحديد التى يتم استخدامها؟

* هناك العديد من مركبات الحديد موجودة بالصيغيات مثل :

- سلفات الحديدوز Ferrous Sulphate .

- جلكونات الحديدوز Ferrous Gluconate .

- فيمرات الحديدوز Ferrous Fumarate وغيرها .

* وهناك بعض العقاقير تحتوى على الحديد مع بعض العناصر الأخرى من أملاح معدنية وفيتامينات .

- هل لأدوية الحديد أى مضاعفات جانبية..؟

عند تناول أدوية الحديد عن طريق الفم قد تظهر بعض الأعراض الجانبية

مثل :

* استشارة المعدة ، مع ألم بقم المعدة ، وغثيان ، وقىء أحياناً ، وهذه المشكلات تظهر فى نسبة كبيرة ممن يتناولون هذه الأدوية .

وهذا ما يجعل بعضهم يعرض عن الاستمرار فى تناول الأدوية .

والحل فى هذه المشكلة هو تناول هذه العقاقير الحديدية بعد الطعام ، وبعد أيام من الممكن أن تخف هذه المضاعفات .

* الإمساك ، المشكلة الثانية مع أدوية الحديد ، وتشكو منه أيضاً نسبة كبيرة .

* هذا بالإضافة إلى مغص بالبطن ، وظهور البراز باللون الأسود الداكن .

ـ ما هى المدة اللازمة لاستخدام عقار الحديد فى علاج الأنيميا ؟

ـ يفضل أن يستمر العلاج بعقار الحديد لمدة شهر أو اثنين حتى يتم علاج النقص بالحديد .

ـ ويرى البعض أنه من المهم أن يستمر العلاج بالحديد لمدة ستة أشهر بعد تحسن الأنيميا حتى يعود مخزون الحديد طبيعياً .

ـ وبين آن وآخر يفضل إجراء التحاليل المعملية للكشف عن مستوى الحديد فى الجسم .

ـ وماذا عن تناول أدوية الحديد بالحقن .. ؟

هناك مستحضرات للحديد فى صورة حقن ، تعطى غالباً فى العضل ، وأحياناً فى الوريد .

* وهذه الحقن لا يلجأ لها فى العادة إلا فى حالات الطوارئ ، كحالات الأنيميا الشديدة ، والتى تحتاج إلى علاج سريع .

* وقد نلجأ إليها فى الحالات التى لا تستجيب للعلاج بالحديد عن طريق الفم ، نتيجة لخلل فى المعدة أو الامتصاص فى الأمعاء .

* يستخدم أحياناً كبديل للأقراص فى المريض الذى يعانى من نزيف فى الجهاز الهضمى أو الدوالى ، أو فى حالات وجود قرح بالجهاز الهضمى .

* وكذلك يلجأ للحقن فى الحالات التى يكون فيها معدل فقد الحديد من الجسم أكبر من الجرعة المعطاة عن طريق الفم .

* وأهم مستحضرات حقن الحديد هى « الأنفيرون » iniferon وتحتوى الحقنة على ١٠٠ مجم (ويعطى منها ٢٥٠ مجم لكل ١ جم نقص فى الهيموجلوبين بالدم) . وتعطى حقنة يومياً بالعضل أو يوماً بعد يوم .

- وهناك معادلة تحدد جرعة الحديد :

جرعة الحديد بالمليجرام = ١٥ - هيموجلوبين المريض بالجرام × وزن المريض × ٣ .

- وهل لهذه الحقن أى مضاعفات جانبية ؟

- عادة ما تسبب هذه الحقن الكثير من الأعراض والمضاعفات ، وهذا ما جعل الكثير يعرض عن وصفها أو تناولها .

- وأهم هذه المضاعفات :

* آلام شديدة فى مكان الحقن .

* تغير لون الجلد فى منطقة الحقن .

* التهابات ، واحتمال خرايج فى مكان الحقن بالإضافة إلى :

* صداع ، وآلام فى المفاصل والعضلات .

* خفقان ، مع زيادة فى دقات القلب .

* غثيان .

* هبوط بالضغط ، وقد تحدث صدمة .

* تشنجات ، وارتفاع فى الحرارة فى بعض الأحيان .

- نقل الدم

فى الحالات الشديدة جداً ، والتى يقل فيها نسبة الهيموجلوبين عن ٥٠٪ .. ولا يكون هناك استجابة للعلاج بالغذاء أو الدواء ، قد نلجأ إلى نقل دم للمريض .

- والوحدة الواحدة من الدم (١/٢ لتر) ترفع الهيموجلوبين ما يقرب من ١ جرام .

الأنيميا الخبيثة Pernicious anemia



- من المعروف أن إنتاج خلايا الدم الحمراء يتم فى نخاع العظام .. وتكون الخلية الحمراء فى بادئ الأمر غير ناضجة ، ويكون حجمها كبير ، وبها نواة ، وقليل من الهيموجلوبين .
- ومن المعتقد أن فيتامين ب_{١٢} وحمض الفوليك ضروريان لإكمال عملية نضج الخلية الحمراء ، حيث يصغر حجم الخلية ، ويصغر حجم النواة ، ويزيد الهيموجلوبين بها .
- ولذا وجد أن نقص فيتامين ب_{١٢} أو حمض الفوليك أو كلاهما من الممكن أن يؤدى إلى أنيميا خلايا الدم الحمراء المتضخمة Megaloblastic anemia .

- وما المقصود بالأنيميا الخبيثة ؟

- هو نوع من الأنيميا يحدث نتيجة لنقص فى فيتامين ب_{١٢} ، ويتميز بتكوين كرات دم حمراء غير طبيعية (متضخمة فى الحجم ، وغير مكتملة النمو وقليلة الهيموجلوبين ، وسريعة الهدم) .
- وهذا النوع من الأنيميا قليل الحدوث فى أفريقيا ، ومصر .

- وماذا عن فيتامين ب_{١٢} ؟

- * كما ذكرنا من قبل أن وجود هذا الفيتامين ضرورى لتكوين خلايا الدم الحمراء بصورة طبيعية .
- * وهذا الفيتامين يوجد بواسطة أنواع من البكتيريا النافعة بالجسم (بالأمعاء) .
- * ويتوقف امتصاص فيتامين ب_{١٢} من الأمعاء على وجود ما يسمى «العامل الداخلى» (intrinsic Factor) .

ولقد دلت الدراسات أن (العامل الداخلى) يتفاعل مع فيتامين ب_{١٢} ، فى وجود أيونات الكالسيوم ، ليتم الامتصاص من الجزء الأخير من الأمعاء ، حيث ينفصل (العامل الداخلى) عن فيتامين ب_{١٢} ، ليتم امتصاصه وانتقاله إلى الدم .

وفى غياب هذا (العامل الداخلى) سوف يحدث خلل فى امتصاص ب١٢ .
* وأحب أن أنوه أن هناك علاقة بين كل من فيتامين ب١٢ ، وحامض
القليلك .

— وما هي الأسباب وراء نقص فيتامين ب١٢ ، وظهور الأنيميا الخبيثة ؟

هناك عاملان رئيسيان وراء ظهور هذه الأنيميا :

الأول : نقص فيتامين ب١٢ ، إما للعجز فى تخليقه بواسطة بكتيريا الأمعاء أو
لنقص تناوله فى الوجبات .

* وفى غياب العامل الداخلى لا يجدى العلاج بتعاطى فيتامين ب١٢ عن
طريق الفم .. ولا بد من إعطائه عن طريق الحقن .

* ما هي الأعراض والعلامات المميزة للمصابين بالأنيميا الخبيثة ؟

فى العادة تظهر هذه الأنيميا بعد عمر الأربعين .. وتأخذ شكلا تدريجيا فى
الظهور ، وتكون على النحو التالى :

* يظهر لون المريض بالأصفر الليمونى الباهت .

* يصبح لون اللسان أملس ، وأحمر باهتا .

* اضطرابات فى الأعصاب والعضلات الطرفية .

* وقد يصاب المريض بتشنجات عصبية .

* وهذا المريض قد يشكو أيضاً من بعض الأعراض الهضمية مثل :

* قلة الشهية للطعام .

* انتفاخ البطن .

* غثيان ، وعدم ارتياح بفم المعدة .

* إسهال متكرر .

* تضخم متوسط فى الطحال والكبد .

* ويقل وزنه عن الطبيعى .

* أما من ناحية القلب والدورة الدموية ، ففى الحالات الشديدة فإن المريض
يشكو من :

* زيادة فى دقات القلب .

* ألم بالصدر مع المجهود الشديد .

* لغط بالقلب أحياناً .

- وماذا نجد فى التحاليل المعملية لمريض الأنيميا الخبيثة ؟

عند تحليل الدم نجد الآتى :

* نقص فى عدد كرات الدم الحمراء .

* نقص فى نسبة الهيموجلوبين بالدم .

* زيادة فى متوسط حجم كرة الدم الحمراء .

* وجود خلايا دم حمراء غير كاملة النضج والنمو ، وغير متساوية فى الحجم .

* نقص فى عدد خلايا الدم البيضاء مع زيادة نسبة فى الخلايا الليمفاوية .

- ونجد أن النخاع العظمى زائد العمل والنشاط لتعويض النقص فى الهيموجلوبين ، وخلايا الدم الحمراء .

- وبقياس مستوى فيتامين ب ١٢ فى مصل الدم نجده أقل من الطبيعى .

- وبدراسة معدل امتصاص فيتامين ب ١٢ بالجسم ، نجده منخفض .

* وكيف نعالج الأنيميا الخبيثة ؟

أولاً : لابد من الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب ١٢ وأهم الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين هى :

* الكبد .

* اللحوم .

* الأسماك .

* الكلاوى .

* القلوب .

* الألبان .

ثانيًا : فى حالات هذه الأنيميا لابد من تناول فيتامين ب_{١٢} عن طريق الأدوية لأن هذه الأغذية غير كافية لعلاج الأنيميا الخبيثة .

ويفضل إعطاء فيتامين ب_{١٢} عن طريق الحقن .

٥٠٠ - ١٠٠٠ ميكرو جرام بالعضل يومًا بعد يوم حتى يتم علاج هذه

الأنيميا .

ثم نعطى ١٠٠٠ ميكرو جرام بالعضل شهريًا لمنع الانتكاسة مرة ثانية .

ثالثًا : لا ينبغي أن ننسى إمداد المريض بحامض الفوليك ، ويعطى من ٢٠ -

٣٠ مجم يوميًا عن طريق الفم لمدة ٣ - ٤ شهور .

- ويوجد هذا الفيتامين فى الكبد والكلاوى والخضراوات الطازجة والبقول

الخضراء ، والبرتقال ، ..