

نقص الحديد يقتل الحب !

مفاجأة طبية لم تكن متوقعة أذهلت العلماء و الأطباء !!

هل تصدقون أن « الحب » يتأثر بالأنيميا !! و أن نقص الحديد بالجسم يؤثر في العواطف !! و أن النساء المصابات بفقر الدم يواجهن صعوبة كبيرة في التواصل العاطفي مع أطفالهن !! كل هذا بسبب « الأنيميا » التي تسبب خسائر سنوية للمصريين قيمتها (أكثر من ٣٠٠ مليون دولار) و تشكل خطراً كبيراً على صحتهم و ذاكرتهم و تسبب لهم متاعب ذهنية و بطئاً في التفكير و خللاً في أجهزة المناعة !! السؤال الآن: لماذا يعاني المصريون من نقص الحديد في الطعام ؟!

مشكلة « نقص الحديد .. في طعام المصريين » هي كارثة طبية بكل المقاييس !! و الحقيقة لا أعلم لماذا هذا الصمت الرهيب من وزير الصحة و جميع وزراء الصحة السابقين و المفروض أنهم جميعاً « أطباء » !! و يعلمون خطورة نقص الحديد على صحة الإنسان و خاصة النساء و الأطفال !!

و لكن المثير للدهشة و العجب أنه عندما أثيرت مشكلة « نقص اليود في طعام المصريين » نالت من الاهتمام الكثير جداً و تم حلها ببساطة شديدة .. حيث تمت إضافة ” اليود ” إلى ملح الطعام .. فلماذا لا تحظى مشكلة نقص الحديد في طعام المصريين بنفس الاهتمام ؟! بصراحة حاجة تحير !!

المثير أكثر للاستغراب و الاستنكار هو المفاجأة المهمة التي كشفت عنها دراسة حديثة أكدت أنه يمكننا وقف خسائر سنوية قيمتها (٣٠٠ مليون دولار) !! و ذلك بحل بسيط هو إنفاق (٥ ملايين فقط) !! و هذه الخسائر تحدث بسبب نقص عنصر « الحديد » في طعام المصريين ، و ما ينتج عنه من أمراض أهمها الأنيميا « فقر الدم » ، أما الملايين الخمسة المطلوب إنفاقها فتخصص لتدعيم دقيق القمح المستخدم في صناعة الخبز بإضافة حمض الفوليك و عنصر الحديد .

هذا على الرغم - و هو المحزن فعلا - من أن الدراسة أعدها برنامج الأغذية العالمي بناءً على طلب وزارة الصحة - و أكرر « بناءً على طلب وزارة الصحة » !! - بالتعاون مع المعهد القومي للتغذية لمعرفة الوضع الحالي للمغذيات الدقيقة من فيتامينات و معادن و أملاح في طعام المصريين ، حيث أوصوا بإضافة الحديد

و حمض الفوليك لدقيق القمح الذى يصنع منه الخبز ، و كذلك إضافة فيتامين « أ » ، « د » إلى الزيت ، و أكد مدير برنامج الأغذية العالمي في مصر السيد (بيشوباجوارى) أن النساء و الأطفال في مصر هم أكثر الفئات المتضررة من نقص الحديد في الطعام مما ينتج عنه العديد من الأمراض أهمها الأنيميا و فقر الدم ، و أيضاً الدكتور محمد عوض تاج الدين وزير الصحة السابق أكد أن مصر تعاني من انتشار مشكلة نقص الفيتامينات و المعادن و الأملاح في الطعام ، بمعدلات لا تتناسب مع الرعاية الصحية و العلاجية التي تقدم لفئات الشعب المختلفة !! معنى ذلك أن الكل يحذر من خطورة المشكلة و يدقون ناقوس الخطر ، فلماذا إذن هذه اللامبالاة و ذلك الصمت الرهيب ؟! أو بعبارة أخرى الطناش و تكبير المخ و ترديد « هو في حد يعنى هيموت من نقص الحديد .. يا عم قول يا باسط » .

★ خطورة نقص « الحديد » فى الطعام

اسمحوا لي أن أقول للذين يستهينون بمشكلة نقص الحديد في طعام المصريين إنكم مخطئون ، لأن مضاعفات الأنيميا و فقر الدم خطيرة جدا على صحة الإنسان و خاصة النساء و الأطفال ، و أول هذه المضاعفات التي

تحذر منها منظمة الصحة العالمية في دراسة مهمة لها على مستوى العالم هو « ضعف الجهاز المناعي للإنسان » و الذى يصبح فريسة للعدوى و للإصابة بالفيروسات و الميكروبات و ضحية للأمراض ، و مع حدوث هذا الخلل و تلك الاضطرابات ينتج عنها عدم انتظام في درجة حرارة جسم الإنسان ، لأنه و كما هو معروف طبيًا أن عنصر « الحديد » ذو قيمة كبرى للجسم لأنه عنصر مهم في التصدي و مقاومة الميكروبات التي تغزو جسم الإنسان .. خاصة عندما تتحلل خلايا الدم البيضاء و يضعف الجهاز المناعي .

كما يعاني المريض المصاب بأنيميا نقص الحديد من الشعور بالتعب و الإجهاد و النهجان مع أقل مجهود ، و الشكوى من الصداع ، و التوتر ، و طنين بالأذن ، و اضطراب في حاسة التذوق ، و التهاب اللسان ، و شحوب الجلد و الغشاء المخاطى و ملتحمة العين و الشفاه، و حدوث التهابات في زوايا الفم ، و قد تتأثر الأظافر فتصبح أكثر هشاشة ، و فقدان الشهية ، و حرقان في فم المعدة ، و الشعور بالغثيان، و نتيجة لحدوث اضطرابات في الشهية يصاب المريض بنهم في تناول بعض المواد الغريبة مثل الفحم أو التراب أو طين الأرض أو بعض الأصناف العشوائية من الطعام و التي

ليس معتادا عليها ، و في الحالات الشديدة لأنيميا نقص الحديد يتأثر الجهاز الهضمي بصورة خطيرة و يعاني المريض من اضطرابات في الهضم و الامتصاص و سوء التغذية ، و أحيانا يحدث هبوط في القلب ، كما أن فقر الدم بسبب نقص الحديد يضعف القدرة على التذكر و التركيز ، و يسبب متاعب ذهنية ، و عدم القدرة على التفكير ، و النسيان ، و الحقيقة أن ضعف الذاكرة و النسيان و عدم تذكر بعض أرقام التليفونات و بعض أسماء الأصدقاء أو الشوارع أو التواريخ المهمة ، الكثيرون منا يعانون من هذه الظاهرة .. و ربنا يستر !!

★ بنت ١٤ .. و فقر الدم !!

النساء و الأطفال في مصر هم أكثر فئتين متضررتين من نقص الحديد في الطعام مما ينتج عنه العديد من الأمراض أهمها الأنيميا و فقر الدم ..

هذه العبارة هي لمدير برنامج الأغذية العالمية في مصر السيد (بيشوباجواري) ، و هذه العبارة للأسف الشديد تحمل بين كلماتها و حروفها كل الخوف و الفزع و الرعب على الحالة الصحية للنساء و الأطفال في مصر ، فما من أسرة مصرية عندها فتاة في عمر ١٤ سنة إلا و تعاني من المعاناة من أنيميا نقص الحديد ، النهاردة

البنيت دايحة ، بكرة المدرسة تتصل الحقوا بنتكم وقعت من طولها، بعد بكرة البنيت لونها شاحب و نايمه طول اليوم ، و طظ في المذاكرة و التعليم ، خامس يوم و عاشر يوم الأسرة زهقت و مش عارفة تعمل ايه ؟! و هكذا الحال فإذا لم تعالج البنيت سريعا فإن استمرار فقر الدم هو ما يحذر منه الأطباء ، لأن بنت ١٤ تبدأ عندها الدورة الشهرية أو الحيض عادة ما بين سن ١٢-١٤ و أحيانا في بعض الأحوال يبكر و يبدأ في العاشرة ، و مع كل دورة شهرية تفقد بنت ١٤ (٣٠ ملليجراما من الحديد كل شهر) حتى تبلغ سن اليأس و هي بذلك تحتاج الى (٢ ملليجرام من الحديد يوميا) لتعويض ما تفقده ، و لحصول الجسم على (٢ ملليجرام) من الحديد يوميا يجب تناول عشرة ملليجرامات منه في الغذاء اليومي و هو قدر يصعب توفره في الأغذية العادية ، و من هنا تنشأ أنيميا بنت ١٤ ، مما يحتم عليها المداومة على تناول أقراص الحديد أو تأخذ حقنا إن لزم الامر ، و يكون ذلك تحت إشراف الطبيب .

و النساء في مصر أيضا يعانين من الأنيميا و فقر الدم و نقص الحديد في الطعام ، و يتعرضن للإصابة بالأنيميا أكثر من الرجال لعدة أسباب و هي نقص الحديد في الطعام ، فقد الدم الدوري أثناء الحيض ، كما أن

قدرتهن على تخزين الحديد في الجسم أقل كثيراً من قدرة الرجال ، ففي حين يمكن للرجل البالغ تخزين حوالى (ألف ملليجرام) من الحديد فإن الأنثى من نفس العمر لا تزيد قدرتها على تخزين (٣٠٠ ملليجرام) ، أضف إلى ذلك الحمل المتكرر الذى قد يؤدي إلى تفاقم الإصابة بالأنيميا إلى درجة خطيرة .. مما يحتم على المسؤولين في وزارة الصحة المصرية معالجة مشكلة و كارثة نقص الحديد في طعام المصريين !!

كما أن معظم الدراسات الحديثة تشير إلى زيادة انتشار الإصابة بأنيميا نقص الحديد بين الرضع و الأطفال و المراهقين ، لدرجة أنها تصل بين الرضع في بعض بلدان العالم و خصوصا بين الطبقات ذات المستوى الاجتماعى و الاقتصادى المنخفض إلى ٣٠٪ ، و مما يزيد من هذه النسبة أكثر و أكثر أن تكون الأم الحامل مصابة بفقر الدم و أنيميا نقص الحديد مما يؤثر بشكل بالغ في صحة الرضيع أثناء ولادته و على حياته في أيامه الأولى ، و لهذا تحذر منظمة الصحة العالمية من أنيميا نقص الحديد في البلدان النامية (و مصر منها بالطبع) تصيب حوالى نصف عدد السكان ، و في العديد منها تعاني جميع السيدات الحوامل تقريبا و بنسبة تتراوح بين ٦٠-٨٠٪ من النساء ، أما الأطفال في الخامسة خاصة في

المناطق الريفية و ما دونها فيتراوح معدل الإصابة بين ٥٠-٦٠٪ !! فما رأى وزارة الصحة عندنا ؟!

★ نقص الحديد .. يؤثر في الحب !!

” نقص الحديد في الدم يؤثر في التواصل العاطفي « هذا ما حذرت منه دراسة جديدة أجرتها مؤسسة « بن ستيت « بأمريكا الجنوبية ، تؤكد فيها الدكتورة (لورا موراي كولب) المشرفة على الدراسة أن الأمهات اللائي لا يحصلن على قدر كافٍ من الحديد يواجهن صعوبة في التواصل العاطفي مع أطفالهن و تنخفض لديهن القدرة على التآلف و ممارسة الأمومة و الحنان المتدفق و الحنو مع أطفالهن عاطفياً ، و تحذر الدراسة من أنه حتى « الحب « يتأثر بنقص الحديد في الجسم !! و للذين لا يبذلون أي جهد لحماية « ذاكرة « المصريين و صحتهم بسبب نقص الحديد في الطعام ، نقول لهم إن الأنيميا أو فقر الدم حالة مرضية يعاني منها الإنسان و ليست ترفاً أو وجهة اجتماعية ، و هي تحدث عندما تنخفض نسبة المعدل الطبيعي ” للهيموجلوبين « الذي يتراوح من ١٣ و ١٨ جم لكل ١٠٠ سم دم للذكر البالغ ، و تقل النسبة قليلاً في الأنثى البالغة ، و قد أجريت دراسات إحصائية عن الحد

الأدنى الطبيعي للهيموجلوبين (في مصر) وجد أنه ١٢,٥ جم للذكر البالغ و ١١,٥ جم للأنثى البالغة ، و هي نسبة تقل عن المعدل العالمي المتعارف عليه مما يعني أن أي انخفاض عن هذين الرقمين تشخص الحالة على أنها أنيميا ، و معروف طبيا أن « للحديد » وظائف حيوية و بالغة الأهمية لحياة الإنسان فهو الذي ينقل الأوكسجين في الدم لكافة أعضاء الجسم ، و إن ٧٣٪ من حديد الجسم موجود في جزيء الهيموجلوبين في الدم ، و عند نقص الحديد ينخفض تركيز الهيموجلوبين في الدم إلى الحد الذي يؤدي إلى حدوث أعراض الأنيميا و المعاناة من مضاعفات فقر الدم ، و إذا حدث لا قدر الله و فشل في حمل « الأوكسجين » إلى خلايا و أنسجة الجسم فقد تتوقف الحياة !!

و إذا كان العالم كله يحذر من نقص الحديد في طعام الإنسان ، فإن الأغذية الغنية بالحديد هي الكبد ، العسل الأسود ، العدس ، المشمش ، البازلاء (البسلة) ، الموز ، البندق ، السبانخ ، البيض ، التين ، الكاكاو ، الشيكولاتة ، أما اللحوم الحمراء و الطيور و الأسماك فهي الأطعمة المثالية للعلاج و الوقاية من نقص الحديد .. و صدق الله العظيم إذ يقول « و أنزلنا الحديد فيه بأس شديد و منافع للناس » .