

الأنيميا (نقص كرات الدم)

أسباب الإصابة

- قد يتعرض الإنسان لحادث؛ فينزف دمًا كثيرًا.
 - أو قد يصاب بسوء تغذية.
 - أو قد يصاب بمرض مزمن يؤدي إلى نزيف كميات مستمرة من الدم.
 - وقد تكون وراثية نتيجة خلل في الكروموسومات.
 - وقد تكون الأنيميا خبيثة مصحوبة بأمراض مزمنة، أو أورام.
 - البواسير التي تنزف باستمرار تسبب الأنيميا.
 - وكذلك النزيف الرحمي الناتج عن اضطراب الهرمونات عند بعض السيدات.
 - كذلك أمراض الكلى؛ فكلها تؤدي إلى الأنيميا لأن الكلية تفرز هرمون Erythropoietin وهو الذي يحفز نخاع العظام على إنتاج كرات الدم، فإذا مرضت الكلية نقص الهرمون، وظهرت الأنيميا.
 - وكذلك قرح المعدة، والقولون؛ فإنها تؤدي إلى عدم امتصاص الطعام أصلاً، فلا يمكن للمضغ أن يصنع كرات الدم الحمراء.
 - كذلك يمكن أن يكون سبب الأنيميا هو الطحال؛ ذلك لأن الطحال هو الذي يخلص الجسم من الكرات العجوزة (أكثر من ١٢٠ يومًا) لكن لسبب ما قد ينشط الطحال، ويلتهم كرات الدم، والصفائح، ويصبح الطحال نفسه خطرًا على الجسم
- Hyper Spleenism**

الأعراض المصاحبة

- من العجيب أن الأنيميا مثل مرض السكر يمكنها أن تؤدي إلى جميع الأمراض:
- ١- وتبدأ أعراض نقص كرات الدم من الدوخة، والزغلة، والتهيجان.
- ٢- والكسل، وطول النوم، وعدم التركيز، والسيان، وشحوب الوجه.

٣- وبهتان لون الشفتين من الداخل، وسواد تحت العين.

٤- كما يمكن للأنيما أن تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، وهشاشة العظام.

٥- ويمكنها أن تؤدي إلى صداع مزمن.

٦- ويمكنها أن تؤدي إلى متاعب في الكلى، وآلام المفاصل، وهبوط الضغط، وأعراض كثيرة

أخرى تفتح على المريض أبواب التحاليل، والفحوص الكثيرة الغالية.

طرق العلاج

من العجيب أن البعض يعتقد أن علاج الأنيميا هو:

١- أقراص الحديد، وكأن مشكلات الهضم، وسوء التغذية، وكثرة الأدوية التي تضر نخاع

العظام -مصنع إنتاج كرات الدم- كلها تُحلُّ بأقراص الحديد.

٢- ومن العادات المخطئة الراسخة عند الأطباء، والمرضى أن علاج الأنيميا هو الكبد،

والعسل الأسود، والسبانخ! ولنا هنا وقفة:

فالكبد: هو مصفاة السموم عند الحيوان، وعندما كانت الحيوانات تأكل طعامًا نظيفًا

غير مرشوش بالمبيدات والأسمدة؛ كانت الأكباد نظيفة! ولكن بعدما أسرف الفلاحون في

رش المحاصيل بالمبيدات السامة؛ هل نتوقع نظافة الكبد؟ إذا كان البشر قد أصيبوا بتليف

الكبد (أو تليف جزء منه إلا من رحم الله) فما بالنا بالحيوان؟!

أما العسل الأسود: فهو ناتج من نواتج صناعة السكر من القصب، ويمكن أن تحلل ما

فيه من الرواسب، والشوائب لتعرف كيف يصنع.

وأما السبانخ: فإذا كانت نظيفة من الرش، والمبيدات فإن الحديد فيها صعب الهضم،

والامتصاص لأسباب كثيرة.

وقد تكون الأنيميا بسيطة تعالج بنظام غذائي.. وبقي أن نعرف أهم الأطعمة التي تعالج بها الأنيميا، وقبل أن نعرفها لابد من التأكد من عدم وجود مرض مزمن، وإذا وجد فيجب علاج المرض مع الأنيميا، وقد تكون الأنيميا مصحوبة بمشكلة كبيرة في نخاع العظام (مثل حالات سرطان الدم)، أو مشكلة في الهيموجلوبين نفسه، وهنا لابد من التحاليل الطبية للدم ونخاع العظام، بل وتحاليل الهيموجلوبين عن طريق الفصل الكهربائي Electrophoresis وبعد علاج السبب نبدأ في تنشيط نخاع العظام لإنتاج الكرات الحمراء.

الأطعمة التالية تنشط النخاع لإنتاج الكرات الحمراء

- ١- العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح
- ٢- مشروب الصباح المكون من: (حلبة حصى + ١/٤ كوب لبن + ٣ بلحات أو عجوة + ملعقة عسل نحل) ويؤكل حصى الحلبة فهو من أهم علاجات الأنيميا، وكذلك البلح أو العجوة (أي نوع).
- ٣- وهناك مشروب آخر (حلبة + شمر + ينسون) ملعقة لكل نوع مثل الشاي الكشري وهو لذيذ الطعم سريع المفعول.
- ٤- إذا كان جزئيء الهيموجلوبين مكوناً من جزئين ملح الحديد (الهيم)، والبروتين (الجلوبين) فلا بد من البروتين الخفيف في علاج الأنيميا من بيض مسلوق (نصف تسوية) + لبن أو زبادي + شريحة سمك، أو فراخ بدون جلد والسلطة الخضراء الورقية (خس + جزر + بصل + بققدونس + كزبرة + كرفس) من أهم علاجات الأنيميا، ويبدو أن إهمالها مع الطعام بحجة أنها ترف؟ وكثير من المطاعم لا تقدم السلطة مع الطعام حتى محلات المكرونة (الكشري) تتعجب إذا طلب أحد السلطة الخضراء.

٥- اللين، والزيادي، والجبن قليل الملح جزء مهم من علاج الأنيميا.
٦- الفواكه الطازجة مهمة جدًا (التين - التفاح - العنب - الرمان - الكمثرى - البلح - الأناناس - وماء الشعير).

٧- مشروب المساء وهو مكون من ٥ حبات زبيب + ٣ بلح + ١ ملعقة حلبة حصى + ٢ كوب ماء، ويغلي لمدة خمس دقائق، وبعد أن يبرد قليلاً يحلى بمعلقة عسل نحل.

وهذا المشروب يومياً قبل النوم يعالج الأنيميا في أسبوع واحد، ويزيد من نشاط نخاع العظام.

نحذر مريض الأنيميا من

- الإهمال، والشاي الثقيل، والكسل.
- المكرونة، والمحشي، والنشويات.
- الماء المثلج، وهواء المروحة، وكثرة الأدوية.
- إهمال المتابعة بالتحاليل المستمرة حتى لا تزداد الحالة سوءاً، وحينئذ لا ينفع الندم.
- إهمال أي مرض مزمن - كما ذكرنا في الأسباب فيما سبق -؛ فالمرض في أوله سهل العلاج، أما إذا تأخرت الحالة فالعلاج يطول.
- إذا لم تتحسن الحالة مع الأطعمة لابد من الإسراع بعمل الفحوص، والتحاليل فربما تحتاج الحالة إلى تدخل جراحي.