

المرأة والأنيميا ونقص الحديد



أيتها السيدات والأنسات : فقر الدم حال
منتشرة بين الجنس اللطيف فخذن حذركن ..

□ سر الشكوى من التعب السريع ..

كم مرة شعرت بتعب متكرر ، وبضعف القدرة على التركيز ، وبافتقارك للطاقة اللازمة للقيام بأعمالك المختلفة ؟ إذا كنت تعانين من هذه الحالة بشكل دائم أو متكرر فأنت تعانين من حالة تعب مزمن (Chronic fatigue) .

وهذه الحالة الطبية لها عشرات الأسباب وتعد المعاناة من الاكتئاب أحد هذه الأسباب المهمة ، ولكن في الحقيقة أن أكثر أسبابها شيوعاً بين مجتمع النساء الإصابة بالأنيميا (Anemia) والتي تعنى فقر الدم أو كما يصفها بعض الأطباء بالدم المتعب (Tired blood) .

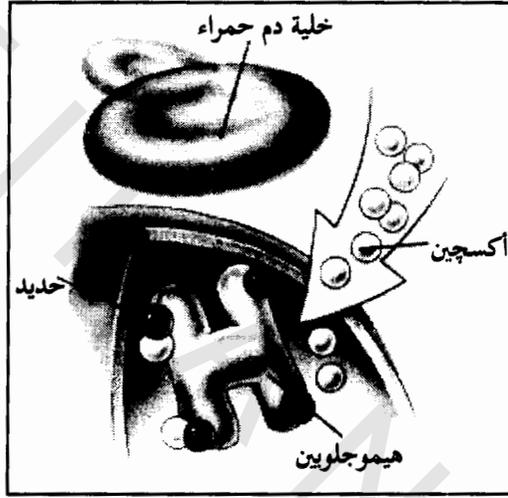
والتعريف العلمى للأنيميا هو وجود انخفاض بعدد أو بحجم أو بلون كرات الدم الحمراء ، وفائدة هذه الخلايا هي أنها تحمل مادة ملونة تسمى هيموجلوبين (Haemoglobine) وهي التي تكسب الدم لونه الأحمر المألوف، وهذه المادة تتحد مع الأكسجين عند مرور الدم بالرئتين ، ثم توزعه على جميع خلايا الجسم عند مرور الدم في مختلف أجزائه ، ثم تعود محملة بغاز ثاني أكسيد الكربون ، وهو أحد مخلفات الأنسجة ، إلى الرئتين ليخرج مع الزفير .

وفي حالة وجود أى مشكلة تقلل من قدرة خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين ، يقل بالتالى إمداد أنسجة الجسم بالأكسجين اللازم لقيامها بوظائفها الحيوية ، فى ذلك أنسجة المخ والعضلات ، وتكون النتيجة ظهور أعراض الخمول والتعب السريع وضعف التركيز والتي تمثل أهم أعراض الأنيميا .

وهناك مسببات عديدة يمكن أن تؤدى لانتقاص قدرة خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين للأنسجة وبالتالي لحدوث الأنيميا مثل : حدوث نزيف دموى حاد (كالناج عن إصابة الأوعية الدموية) ، أو وجود نزيف دموى مزمن بكميات بسيطة أو كبيرة على مدى فترة طويلة [كالناج عن وجود قرحة بالمعدة أو الناج عن النزيف

الشهري المتكرر مع الدورة الشهرية]. أو نتيجة لضعف التغذية بحيث يقل حصول الجسم [أو يضعف امتصاصه واستفادته] على بعض المغذيات الأساسية من الفيتامينات والمعادن التي تدخل [أو تلعب دوراً أساسياً] في تركيب الدم ، وهذه تشمل على الأنواع التالية: فيتامين ب١٢ - فيتامين ب٦ - حمض الفوليك [أحد مشتقات فيتامين ب المركب] - فيتامين ج - النحاس - الحديد - فيتامين هـ - البروتين .

ويعتبر أكثر أنواع الأنيميا شيوعاً المرتبطة بالناحية الغذائية هي الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد ، والأنيميا الناتجة عن نقص حمض الفوليك على الترتيب .



تركيب خلية الدم الحمراء

ويعتبر الحديد هو أهم هذه المغذيات التي تبنى الدم أو بالتحديد الهيموجلوبين ، ولذا فإن نقص الحديد يعني حدوث نقص في الهيموجلوبين وحدث ضعف بالتالي في نقل الأكسجين للأنسجة ، أما باقى المغذيات ، التي سبق ذكرها ، فإنها تشارك في إنتاج الهيموجلوبين أو تحافظ على استمرار ونشاط كرات الدم الحمراء .

□ المرأة والحديد ..

والحقيقة أن كثيراً من النساء تفتقر أجسامهن إلى الحديد .. هذا المعدن الهام الضروري لبناء الدم ، وذلك لقلّة تناوله بسبب ضعف أو سوء التغذية ، وكثرة الفقد بسبب النزيف الشهري المتكرر ؛ ولذا فإنه ليس غريباً أن تنتشر الإصابة بأنيميا نقص الحديد بدرجة كبيرة بين النساء خلال فترة الخصوبة [أى منذ بدء الدورة الشهرية وحتى انقطاعها نهائياً] .

فتقول الإحصائيات والدراسات : « إن كل ١٠٠٠ سعر حرارى مأخوذ من طعام متوازن متنوع لا يحتوى عادة على أكثر من ٦ ميلليجرام من الحديد ، وتحتاج كل امرأة حائض إلى تناول حوالى ٣٠٠٠ سعر حرارى يومياً محتوية على ١٨ ميلليجراماً من الحديد لتوفير الوقاية الكافية ضد الإصابة بأنيميا نقص الحديد ، بينما فى الواقع نجد أن نسبة كبيرة من الحائضات يتناولن كمية من السعرات الحرارية ما بين ١٥٠٠ - ١٦٠٠ سعر حرارى يومياً ، مما يجعلهن عرضة للإصابة بأنيميا نقص الحديد خاصة وأن كمية الحديد التى يستمددها الجسم من الغذاء لا تمتص ولا يستفاد بها كلها [كما سيتضح] .

وهذا الإقلال فى كمية ما تحصل عليه المرأة من الحديد وفى كمية السعرات الحرارية بوجه عام ، يرجع إلى أسباب مختلفة ومن أهمها خوف المرأة من البدانة أو الرغبة فى إنقاص الوزن ، مما يجعلها تقلل من تناولها للطعام بوجه عام .

وهناك سبب آخر على قدر كبير من الأهمية وهو إهمال الالتزام بأصول التغذية السليمة وهذا السبب يبدو واضحاً بين مجتمع الفتيات على وجه الخصوص حيث يتمسك كثير منهن بالوجبات السريعة الجاهزة [كالهامبورجر والبيتزا وخلافه] ، التى تفتقر فى أغلب الأحيان إلى المغذيات اللازمة لحاجة الجسم بينما يهملن تناول الأغذية الطبيعية النافعة كالخضراوات والفواكه الطازجة والألبان ومنتجاتها ، فليس غريباً إذن أن تنتشر الشكوى بين مجتمع الفتيات من سقوط الشعر وهشاشة الأظافر وغير ذلك من المشاكل الصحية والجمالية التى ترجع فى الحقيقة إلى سوء أو ضعف الناحية الغذائية .

وبالإضافة لقلة تناول الكثير من النساء للأطعمة الغنية بالحديد ، فإنه من ناحية أخرى يزيد احتياج المرأة عن الرجل للحديد بدرجة كبيرة ، مما يزيد من فرصة نقص الحديد ، وذلك بسبب النزف الشهرى المتكرر .

فتقول الدراسات والإحصائيات : « إن المرأة الحائض تفقد كمية من الحديد شهرياً تساوى حوالى ٢٨ ميلليجراماً أى بمعدل ١ ميلليجرام يومياً » وهى نسبة تعتبر كبيرة ومهددة بالخطر إن لم تدرك المرأة أهمية هذه الناحية وتعمل على تعويضها ، ومن الواضح أن هذا الفقد يزيد بزيادة الطمث أى كلما فقدت المرأة كمية كبيرة من الدم مع كل حيض صارت أكثر عرضة للإصابة بأنيميا نقص الحديد .

أما بالنسبة للمرأة التى بلغت سن اليأس ، أى سن انقطاع الحيض ، فإنها أقل حاجة من الحائض للحديد ، وأقل بالتالى فرصة للإصابة بأنيميا نقص الحديد ،

وعادة يكفيها كمية من الحديد يومياً تساوى ١٠ ميلليجرامات وهو ما يمكن الحصول عليه من غذاء متوازن متنوع يمد الجسم بحوالى ١٥٠٠ سعر حرارى .

□ نقص الحديد لا يعنى بالفعل وجود أنيميا !!

وحتى يكون الكلام دقيقاً علمياً ، فإنه يجب ملاحظة أن وجود نقص بالحديد لا يشترط أن يصحبه وجود أنيميا ؛ وذلك ببساطة لأن الأنيميا لا تحدث بين يوم وليلة ! حيث أن حدوثها يمثل آخر مراحل استمرار نقص الحديد بالجسم .. فعندما يقل تناول الحديد عن حاجة الجسم ، بسبب ضعف التغذية ، ويزيد فقدته ، بسبب النزيف الشهري مثلاً ، فإن الجسم فى هذه الحالة يبدأ فى استنزاف مخزون الحديد بالجسم ، وبذلك تبدأ أول مرحلة لنقص الحديد فإذا استمر نقص إمداد الجسم بالحديد بدأ الجسم يخفض من تكوين كرات الدم الحمراء ، وبذلك تبدأ مرحلة ثانية .

وخلال هاتين المرحلتين تظهر أعراض غير واضحة وغير دالة بالفعل على وجود أنيميا ، وهذه الأعراض تتضح تدريجياً وتزيد حدتها مع الوقت حتى تحدث حالة الأنيميا بالفعل .

وقد وجد أن حوالى ثلثى الحائضات والحوامل لديهن كمية بسيطة أو لا توجد كمية على الإطلاق من مخزون الحديد بالأنسجة مما يجعلهن فى المراحل الأولى لنقص الحديد ، وبالتالي يكن على وشك الإصابة بالأنيميا .

ويتهدد مخزون الحديد بالجسم بالانتهاء ، ويصبح الجسم عرضة للإصابة بأنيميا نقص الحديد فى العديد من الحالات والظروف التى تمر بها المرأة مثل وجود الحمل ، حيث تزيد حاجة الجسم إلى الحديد عن الأحوال العادية ، ومثل التبرع بالدم ، أو حدوث نزيف دموى ، وكذلك وجد أن بعض النساء اللاتى يمارسن رياضات عنيفة نسبياً لديهن قابلية زائدة لنقص الحديد ، حيث يفقد جزء منه مع العرق ، وفى كل هذه الحالات يجب أن تنتبه المرأة إلى ضرورة إمداد جسمها بالحديد الكافى ، سواء من خلال الغذاء أو مستحضرات الحديد أو كليهما .

□ هل أنت مصابة بأنيميا نقص الحديد ؟

الإحساس المتواصل أو المتكرر بتعب عام بالجسم ونقص الطاقة يعد أهم علامات نقص الحديد .

وبالإضافة لذلك ، قد تحدث أعراض أخرى كثيرة بناء على مدى درجة هذا النقص .. وذلك مثل :

- الشكوى من صداع متكرر .
- ضعف التركيز والحضور .
- زيادة القابلية للعدوى والمرض [كالإصابة بنزلات برد بصفة متكررة] .
- ضعف الشهية للطعام .
- النهجان أو « كَرْشَةُ النَّفْسِ » .
- احتمال الشكوى من متاعب بالجهاز الهضمي .

□ انتبهى : حتى لا تُعرضى جمالك للخطر !!

ما سبق هو أعراض نقص الحديد، أما علامات نقص الحديد بمعنى الخصائص الطبية التي يميزها الطبيب لهذه الحالة ، والتي - كما سيتضح ، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجمال المرأة وتهدهده ، فتشمل مايلي :

- ظهور سطح اللسان ناعماً أملس ، وربما قد تحدث تشققات كذلك عند زاويتي الفم .

- ضعف الأظافر وتشققها وسهولة انكسارها ، ومع الوقت تتخذ الأظافر شكلاً مقعراً أشبه بالملقعة ، ويسمى الظفر في هذه الحالة بالظفر المعقني (Spoon nail) .

- ضعف الشعر وسقوطه بكمية كبيرة .

- شحوب الوجه وانطفاء البشرة .

(لسبب غير واضح تماماً ، قد تظهر رغبة شديدة في حالات النقص المستمر للحديد في لعق أو أكل الثلج أو ما شابهه من الأصناف غير الغذائية) .

□ الكشف عن الأنيميا بتحليل الدم ..

الميكروسكوب يقول : المرأة أخف دماً عن الرجل !!

وفي حالة وجود أعراض وعلامات تشير إلى احتمال وجود نقص بالحديد أو الإصابة بأنيميا يطلب الطبيب إجراء اختبارات للدم لتأكيد تشخيص الحالة أو استثنائها ، وستلاحظين من هذه التحاليل التالية أن عدد خلايا الدم ونسبة الهيموجلوبين ونسبة ترسيب الخلايا تكون دائماً أعلى عند الرجل بالنسبة للمرأة وكأن دم الرجل أثقل من دم المرأة !!

ولهذا الغرض قد يُجرى أحد أو بعض أو كل التحاليل الآتية :

* قياس كمية الهيموجلوبين :

حيث تحلل عينة من الدم لتقدير كمية الهيموجلوبين بالجرام بكمية معينة من الدم (١٠٠ ميلليتر مكعب) ، وتوصف النتيجة بالنسبة المئوية .

تبلغ النسبة الطبيعية للهيموجلوبين ١٤-١٦ جراماً % ، وهى أقل بنسبة طفيفة وبصورة طبيعية تماماً بين الإناث عن الذكور .

وتُشخّص الأنيميا فى حالة انخفاض هذه النسبة عن ١٢ جراماً % للإناث وعن ١٢,٥ % جراماً للذكور .

ويعتبر هذا الاختبار هو الاختبار الشائع للكشف عن الأنيميا ، كما أنه سهل التنفيذ ، ولا يحتاج سوى سحب كمية بسيطة من الدم من الوريد ، وقد يكتفى بإجرائه أو قد تفحص عينة الدم للكشف عن نتائج أخرى من خلال الفحوص التالية .

* اختبار ترسيب الدم (Haematocrit) :

وفى هذا الاختبار تؤخذ عينة من الدم لفصل سائل البلازما وترسيب كرات الدم الحمراء بغرض قياس نسبة كرات الدم الحمراء بالنسبة للحجم الكلى للدم ، فإذا كانت النسبة أقل من ٣٧ % [بالنسبة للإناث] أو أقل من ٤٠ % [بالنسبة للذكور] دلّ ذلك على وجود أنيميا .

* عدّ خلايا الدم الحمراء :

وتتراوح النسبة الطبيعية لعدد خلايا (كُرات) الدم الحمراء ما بين ٣,٩ - ٥,٦ مليون خلية لكل ميلليتر مكعب من الدم [بالنسبة للإناث] وتتراوح ما بين ٤,٥ - ٦,٥ مليون خلية [بالنسبة للذكور] .

وانخفاض هذا العدد عن الحد الأدنى يشير أيضاً إلى وجود أنيميا .

* قياس مستوي الحديد بالدم :

مثل اختبار درجة تركيز الفريتين بالبلازما (Serum ferritin concentration) ، واختبار درجة تشبع الترانسفيرين (Transferrin saturation) ، واختبار قدرة الحديد على الارتباط (iron-binding capacity) .

وتعد هذه الاختبارات ذات دلالة أدق بالنسبة للاختبارات السابقة فى الكشف عن نقص الحديد فى مراحل مبكرة نسبياً .

□ كيف تُغذِّيَن جسمك بالحديد ؟

* الجرعة اليومية المناسبة :

علاج أنيميا نقص الحديد أو الوقاية منها يتطلب كما هو واضح أن تمدى جسمك يومياً بجرعة مناسبة من الحديد من خلال الغذاء ومن خلال تناول الحديد كمستحضر دوائى إضافى سواء فى صورة حديد فقط ، أو فى صورة مجموعة فيتامينات ومعادن تحتوى على نسبة جيدة من الحديد على وجه الخصوص ، وهذا الأمر متروك للطبيب المعالج ، أما الحصول على الحديد من الغذاء بقدر كاف فهو أمر متروك لك بالإضافة للاستفادة بنصائح الطبيب ومعظم النساء فى الأحوال العادية يحتجن إلى تناول جرعة يومية من الحديد من خلال الغذاء تقدر بحوالى ١,٨ ميلليجرام ، لكنه نظراً لأن أجسامنا لا تمتص ولا تستفيد إلا بقدر بسيط من الحديد الذى نتناوله ضمن الطعام ، فإنه يلزم زيادة الجرعة اليومية إلى حوالى ١٠-١٨ ميلليجرام .

□ سرِّ المكرونة الاسباجيتى !!

وأبسط طريقة يمكن أن تلجأ إليها لضمان الحصول على جرعة كبيرة مناسبة من الحديد هى أن تستعيني بأوانٍ حديدية فى طهى الطعام ، لأن جزءاً من حديدها يتسرب إلى الطعام وخاصة الأطحمة الحمضية مثل المحتوية على صلصات ، فقد وجد على سبيل المثال أن محتوى الحديد بالمكرونة الاسباجيتى المعمولة بالصلصة يزيد من ٣ ميلليجرام إلى نحو ٨٧ ميلليجراماً لكل ٣,٥ طبق صغير إذا ما استخدم فى طهيها أوانٍ حديدية .

□ الحديد نوعان وليس نوعاً واحداً !

إن كمية الحديد الموجودة بالطعام الذى تأكلينه ليست هى نفس كمية الحديد الفعلية التى يمتصها جسمك ويستفيد بها فى بناء دمك ، حيث أن امتصاص الحديد يتأثر ببعض العوامل التى أهمها نوع الحديد نفسه ونوعية المغذيات الأخرى التى تتناولونها .

فالحقيقة أن هناك نوعان من الحديد : نوع حيوانى ، وهو الحديد الذى يأتى من مصادر حيوانية ، حيث يتميز بتركيب كيميائى معين ويسمى بحديد اليحمور (Haeme iron) ، وهو النوع الذى نحصل عليه من اللحوم والكبد والبيض ، وهناك نوع آخر نباتى يتميز بتركيب كيميائى مخالف (non-haeme iron) ، وهو الذى نحصل عليه من الأغذية النباتية مثل : الحبوب المجففة (كاللوبيا والفاصوليا) ، والبقول

(كالفول) ، والخضراوات (كالبطاطس والبنجر والسبانخ) ، والفواكه الطازجة والمجففة (مثل القراصيا).

ويمثل الحديد الحيوانى القدر الأقل فيما نتناوله من حديد لأن غالبية الناس يأكلون قدرأ أقل من اللحوم بالنسبة للحبوب والخضراوات والفواكه .

لكنه وجد أن هذا الحديد الحيوانى يتميز فى الحقيقة بأنه يمتص بدرجة أكبر بالنسبة للحديد النباتى ، حيث أن حوالى ١٠-٣٥٪ من كمية هذا الحديد بالطعام تمتص وتصل إلى تيار الدم ، بينما نجد أن حوالى ٢-١٠٪ فقط من الحديد النباتى الذى نأكله يمتص ويستفيد به الجسم ، وبناء على ذلك فإنه يجب أن نحاول أن نزيد من امتصاص الحديد النباتى بشتى الطرق الممكنة حتى لا نتعرض لنقص الحديد ، على أساس أن هذا هو النوع الأساسى الذى نعتمد على الحصول عليه من غذائنا المعتاد ، ومن الوسائل التى تحقق لنا ذلك أن نحرض على تناول الأغذية الغنية بالحديد النباتى مع الأغذية الغنية بالحديد الحيوانى ، لأنه وجد أن الحديد الحيوانى يزيد من قدرة الجسم على امتصاص الحديد النباتى والاستفادة به .

□ سر اللوبيا المطبوخة مع الفراخ !

فعلى سبيل المثال ، وجد أن تناول اللوبيا [حديد نباتى] مع كمية بسيطة من الفراخ أو اللحم [حديد حيوانى] يجعل الجسم يمتص حديد اللوبيا بدرجة تزيد بمعدل أربع مرات بالنسبة لامتنصاص الحديد من اللوبيا دون وجود الفراخ .

ولعل هذا السبب يفسر لنا حرص المطعم الصينى على تقديم كمية كبيرة من الخضراوات مع قطعة صغيرة من اللحم ، كما نجد فى المطعم الإيطالى وجبة شائعة مكونة من كميات كبيرة من المكرونة مع قطعة صغيرة من اللحم .

□ أيتها النساء : عليكين بفيتامين (ج) !

ومن أسهل وأقوى الوسائل التى يمكن اتباعها كذلك لزيادة امتصاص واستفادة الجسم من الحديد وبالتالى لتقوية الدم أن نحرض على تناول الأغذية الغنية بفيتامين «ج» على مائدة الطعام ، لأنه وجد أن هذا الفيتامين يزيد بدرجة كبيرة من امتصاص الحديد ، سواء النباتى أو الحيوانى ، ولذا يحرض بعض الأطباء على وصف مستحضر هذا الفيتامين مع مستحضر الحديد ، كعلاج للأنيميا ، بغرض زيادة معدل امتصاص الجسم للحديد .

وكما هو معروف فإن هذا الفيتامين يتوافر فى الموالح عموماً كالبرتقال ،

والليمون، والجريب فروت ، كما يوجد بنسبة مرتفعة أيضاً في الخضراوات مثل الطماطم والفلفل الأخضر والخضراوات ذات الأوراق الخضراء عموماً .. بناء على ذلك فإن وجود «طبق سلاطة خضراء» على مائدة الطعام يعد ذا أهمية كبيرة لزيادة امتصاص الجسم للحديد .

□ حكاية الشاي مع الحديد

وإذا كان هناك أشياء يمكنها أن تزيد من امتصاص الجسم للحديد فإن هناك أيضاً أشياء أخرى يمكنها أن تقلل من امتصاص الجسم للحديد . ويعتبر الشاي - وخاصة المغلى المركز الأسود - أحد أهم هذه الأشياء التي تضعف من امتصاص الحديد . وتقول بعض الدراسات الحديثة : إن ضعف امتصاص الحديد في وجود الشاي يقتصر على الحديد الموجود بالأطعمة النباتية فقط ، ولذا ينصح بعدم تناول مشروب الشاي بعد الأكل مباشرة ، ويفضل أن يتأخر ذلك لنحو ساعة أو ساعتين بعد تناول وجبة الطعام .

ويجب في جميع الأحوال الامتناع تماماً عن تناول الشاي المغلى لأنه يقلل بدرجة كبيرة من امتصاص الحديد وذلك بنسبة حوالي ٥٠% ، علاوة على أن غلى الشاي يتسبب في أضرار أخرى بالصحة العامة .

* ولكن هل يتسبب مشروب القهوة كذلك في ضعف امتصاص الحديد؟

الإجابة : نعم .. فقد وجد كذلك أن تناول القهوة بعد الأكل مباشرة يضعف من امتصاص الحديد ، وخاصة القهوة المركزة ، ولكن بدرجة أقل من مشروب الشاي .

* وهل هناك أشياء أخرى غذائية لها علاقة بضعف امتصاص الحديد ؟

الإجابة : نعم .. فقد وجد كذلك أن هناك مادة غذائية حمضية تسمى : إى . دى . تى . ايه (EDTA) وهى اختصار : **Ethyl-enediamine tetraacetic acid** ، وهذه المادة التى تضاف للعديد من الأطعمة المجهزة والمحفوظة مثل المرجرين ، واللحوم ، وبعض الفواكه والخضراوات المحفوظة ، تؤدي لإضعاف امتصاص الحديد وخاصة الحديد النباتى بدرجة تصل إلى نحو ٥٠% ، مما ينبهنا لأهمية تناول أغلب أغذيتنا فى صورة طازجة غير محفوظة ولا معلبة .

ووجد كذلك أن هناك مادة تسمى : فيتيت (Phytate) توجد فى الدقيق الكامل تؤدي لخفض امتصاص الحديد ، لكنه وجد كذلك أن عملية تخمير الخبز تقلل من مفعول هذه المادة ، ولذا فإن الخبز المخبّر يعد أفضل صديقاً من الخبز غير المخبّر .