

مقدمة

الدم .. هو وسائل الحياة !

وحالته تنعكس على صحة الجسم كله .. فإن كان سليماً طبيعياً تمتعنا بالحيوية والنشاط ، أما إذا كان فقيراً في مكوناته أو ناقصاً في خصائصه الطبيعية صرنا عُرضة للتعب السريع والإجهاد بل كذلك لشحوب الوجه وتساقط الشعر وهشاشة الأظافر .. فحالة الدم بمثابة مرآة لصحتنا من الداخل ومن الخارج أيضاً .

ولقد دخلنا عصرًا صار فيه الدم عُرضة لمخاطر كثيرة بسبب التلوث البيئي ، واختلاط الغذاء في أحيان كثيرة بكيمويات ضارة، وزيادة الإقبال على الوجبات السريعة والفقيرة في قيمتها الغذائية .. ناهيك عن الإقبال المتزايد على الأغذية والمُسلِّيات الخاصة بالأطفال وما تحمله من قدر كبير أحياناً من المواد الحافظة والملوِّنة .

ولذا ليس غريباً أن تنتشر حالات الإصابة بالأنيميا بين الأطفال والشباب .. وتزيد نسبة الإصابة بأمراض الدم الخطر (كاللوكيميا) عما كانت عليه في الماضي .

لكن أمراض الدم لها جانب آخر لا يد لأحد فيه .. وهو الجانب الوراثى كما هو الحال فى حالات أنيميا البحر المتوسط ومرض الهيموفيليا .

وفى هذا الكتاب نتناول تلك المتاعب والأمراض المختلفة التى تصيب الدم وتؤدى للشكوى من التعب السريع والإجهاد ونقص الحيوية وأعراض أخرى سواء بين الكبار أو الأطفال .. ونوضح أسباب حدوثها وكيفية الوقاية والعلاج منها .

ولا شك أن الغذاء الجيد المناسب وتقليل التعرض للمواد الكيماوية يعدّان أهم الوسائل للحفاظ على صحة الدم والتى تنعكس على صحة الجسم كله ونسأل الله التوفيق .

دكتور / أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة

مدير مركز التغذية والطب البديل بالإسكندرية

Dr Alhusseiny @ hotmail.com / 035926428