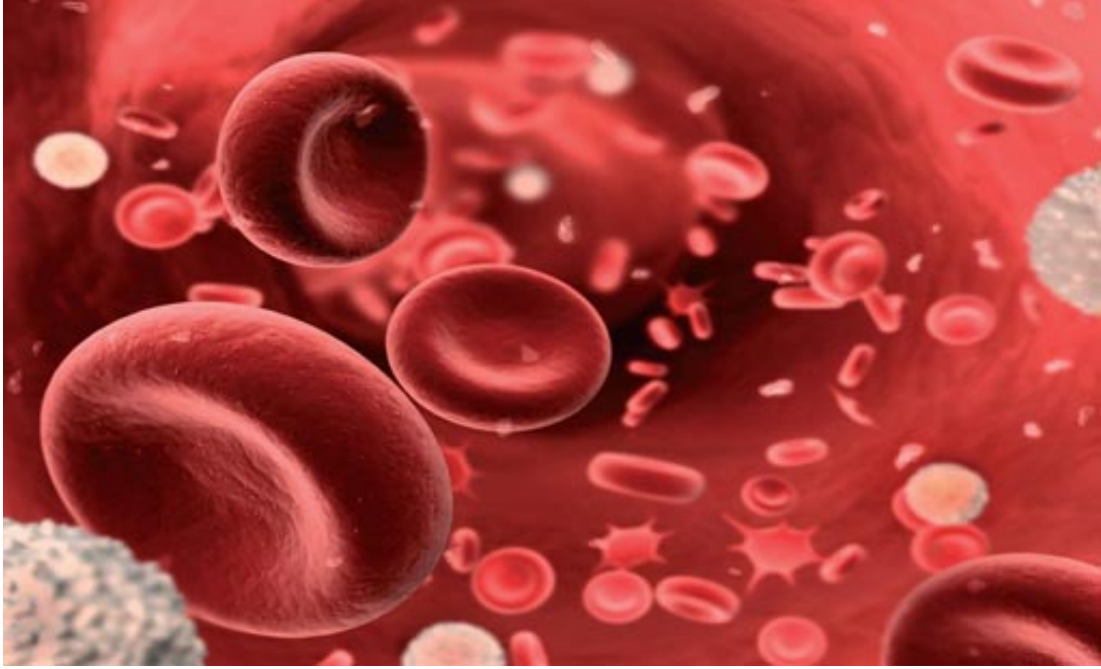


## فقر الدم.. أسباب وعلاج



لعل الشحوب، والغثيان، وضيق التنفس، وتساقط الشعر، وحرقة البلعوم، أو أظافر تتكسر من دون سبب ظاهر.. لعلها من مظاهر هذا المرض، لكنها ليست خاصة به، أي إذا كانت هذه المظاهر موجودة عند الشخص المصاب بفقر الدم فإنّها ليست دليلاً فقط على هذا المرض.

### نقص الحديد:

إنّ الكرات الحمراء هي المسؤولة عن حدوثه أو بتعبير طبي أدق: تعرض هذه الكرات للفساد والتشوه لدى تكونها، أو لدى جريانها في الجسم، ومن أجل أن نفهم ماذا يحدث ينبغي أن نعرف أنّ مهمة الكرات الحمراء تقوم على نقل الأوكسجين من الرئتين إلى الأنسجة، وهي التي تمنح الدم لونه الأحمر، وتحتوي على مادة الحديد... بعد مرور 120 يوماً تقريباً تموت الكرات الحمراء، ويزول لونها وتتحلل منها مادة الحديد لتعلق بمادة بروتين وحديد يتجهان صوب الكرات الوليدة ليدخلها فيها ويسهما في تركيب خضاب دم جديد، وبعد إجراء التحاليل للدم والكشف عن وجود مرض فقر الدم يتبين أنّ الكرة الحمراء صغيرة الحجم وفي مثل هذه الحالة يكون سبب فقر الدم ناتجاً عن نقص في مادة الحديد.

### أسباب نقص الحديد:

- 1- تناول المأكولات التي لا تتضمن ما يكفي الجسم من الحديد، وهذا السبب قوي الانتشار في دول العالم الثالث، حيث الأغذية فقيرة لأنّ معظمها يعتمد على النبات، والنبات لا يحتوي على الكثير من مادة الحديد.
- 2- عجز الجهاز الهضمي عن تحويل مادة الحديد إلى الأطعمة إلى الدم وهذا ما يحدث غالباً لدى الإصابة

بإسهال معوي، أو مرض من أمراض المعدة مما يجعلها عاجزة عن القيام بوظيفتها الهضمية كما ينبغي.

3- التعرض لنزيف دموي يفقد فيه الجسم جزءاً من دمه، وهذا ما تتعرض له المرأة عند حدوث "الدورة الشهرية" أحياناً.

#### أسباب أخرى:

ويحدث أحياناً أن تكون الكرة الحمراء أكبر حجماً معاً هي في حالتها الطبيعية، عندئذ يكون السبب اضطراباً في عملية تكوين الكرات، وسبب ذلك يكمن في نقص فيتامين (B12) أو حمض فوليك (Acid البواسير عن إنتاج "وأحياناً، الكحول إدمان بسبب الغربية الدول في بكثرة منتشر وهذا Folic المزمنة.

أما أخطر أنواع مرض فقر الدم، فحين تكون الكرة الحمراء ذات حجم طبيعي، إلا أن "عملية تكوين الكرة لا تتم بشكل سليم، والسبب الذي يؤدي إلى هذه الحالة غالباً ما يكون سرطان الدم، وهو المسؤول عن تدمير الكرات فور تكوينها.

#### العلاج:

تتعدد أنواع العلاج بتعدد أنواع مرض فقر الدم، لكن قبل البدء بأي علاج لابد من إيقاف النزيف الدموي إذا كان هو السبب في حدوث المرض، ويحدد الطبيب بعد ذلك العلاج المناسب مع كل حالة، وما يمكن أن نؤكد عليه هنا هو أن الوقاية خير من العلاج.. فليحرص كل منا على تناول الغذاء المفيد والصحي لجسمه وليبتعد عن كل ما من شأنه أن يضر به.. وليتأكد من أن ما يتناوله يحتوي على المكونات الأساسية الضرورية للجسم كالخضروات الطازجة، واللحوم بأنواعها والبيض والألبان كما ينصح دائماً لمرضى فقر الدم بالإكثار من تناول فيتامين (C) وهو متوافر في عصير الفواكه وفي الخضار.