

نقص الحديد بالجسم يؤدي إلى مخاطر صحية جمة



الثلاثاء 30 سبتمبر 2014 12:09 م

أشار موقع "هايل براكسيس نت" الخاص بالتوعية الصحية إلى أن نقص الحديد يؤدي إلى آثار صحية خطيرة، منها تشقق زوايا الفم وتكسر الأظافر وتقصف الشعر أو سقوطه وكذلك زيادة الحساسية تجاه البرودة، فضلاً عن الإعياء المزمن وعدم القدرة على العمل وشحوب الوجه والإحساس بالدوار وقلة التركيز، زيادة على الإصابة بنوبات اكتئاب[]

وقد أكد الطبيب الألماني بيتر نيلسن من مستشفى هامبورج إيندورف الجامعي لصحيفة "دير شبيجل" الألمانية أن نحو 30% إلى 50% من النساء اللاتي يعرن بفترات الطمث يعانين من نقص الحديد بسبب فقد أجسامهن للدم بصورة مستمرة[] كما أوضح نيلسن أن الكثير من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام ونصف وثلاثة أعوام وكذلك المراهقين بين 12 و14 عاماً يعانون أيضاً من نقص الحديد في هذه المراحل العمرية نتيجة مرورهم بمراحل النمو، وفقاً لما نقلته "الأناضول".

كما تحدّث بيتر نيلسن عن أن الأشخاص الذين يعانون من السمّنة المفرطة يمكن أن يعانون أيضاً من سوء امتصاص الحديد بأجسامهم بسبب اتساع الأنسجة الدهنية في منطقة البطن، زيادة على من يمارسون رياضات قوة التحمل والنباتيين[]

وحسب الموقع الألماني المذكور، فيمكن علاج مشكلة نقص الحديد بشكل طبيعي من خلال تعديل النظام الغذائي والإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على الحديد كالأعشاب المحتوية على المواد المرة واللحوم وكبد الحيوانات بصفة خاصة، لكن شريطة عدم تناول اللحوم بكثرة أو إمداد الجسم بكميات كبيرة من الحديد، لأن ذلك يؤدي إلى إحداث اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي للسكر بالدم وكذلك إلى الإصابة بمتاعب في المفاصل[]