

5 فئات أكثر عرضة لخطر الإصابة بفقر الدم □□ اعرف طرق الوقاية



الخميس 22 يونيو 2023 01:26 م

الشعور المستمر بالخمول والإرهاق والضعف يمكن أن يكون مؤشرًا على حالة صحية أساسية مثل فقر الدم، ووفى هذا التقرير نستعرض عوامل الخطر والفئات الأكثر عرضه لذلك، وطرق الوقاية منه، وفقا لما نشره موقع "timesofindia".
عوامل خطر فقر الدم

هناك عدة عوامل يمكن أن تزيد من احتمالية إصابتك بفقر الدم، إذا كان نظامك الغذائي يفتقر إلى الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل الحديد وفيتامين ب 12 وحمض الفوليك والنحاس، فأنت أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم، والاضطرابات المعوية، مثل مرض كرون ومرض الاضطرابات الهضمية، والتي يمكن أن تؤثر على امتصاص المغذيات في الأمعاء الدقيقة، تزيد أيضًا من خطر الإصابة بفقر الدم □

النساء اللاتي لم يعانين من انقطاع الطمث أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد من بسبب فقدان خلايا الدم الحمراء أثناء الحيض، والنساء الحوامل اللاتي لا يتناولن فيتامينات متعددة مع حمض الفوليك والحديد معرضات أيضًا لخطر الإصابة بفقر الدم □

يمكن أن تؤدي الحالات المزمنة مثل السرطان والفشل الكلوي والأمراض طويلة الأمد الأخرى إلى فقر الدم الناجم عن الأمراض المزمنة عن طريق التسبب في نقص خلايا الدم الحمراء، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي فقدان الدم البطيء والمستمر من القرحة أو أي مصدر داخلي آخر إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد □

إذا كان هناك تاريخ من الإصابة بفقر الدم الوراثي في عائلتك، مثل فقر الدم المنجلي، فقد تكون أيضًا أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة أخيرًا، الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم □

طرق العلاج الطبيعي للوقاية من فقر الدم أو إدارته

يمكن أن يساعد تناول نظام غذائي غني بالحديد وفيتامين ب 12 وحمض الفوليك والنحاس في معالجة فقر الدم عن طريق تجديد مخازن الجسم من خلايا الدم الحمراء ودعم إنتاج خلايا الدم السليمة □
الخضراوات الورقية

تعتبر الخضراوات الورقية مصدرًا ممتازًا للفيتامينات والمعادن الأساسية التي يمكن أن تساعد في معالجة فقر الدم، بما في ذلك حمض الفوليك والحديد، الأطعمة مثل الكرنب والسبانخ غنية بشكل طبيعي بهذه العناصر الغذائية ويمكن أن تكون عنصرًا مهمًا في نظام غذائي متوازن لعلاج فقر الدم ونقص الحديد □
الخضراوات الجذرية

الخضراوات الجذرية هي إضافة قيمة للنظام الغذائي الذي يهدف إلى زيادة تعداد الدم وعلاج فقر الدم بسبب محتواها العالي من المعادن، يمكن أن يكون الاستهلاك المنتظم للخضراوات الجذرية مثل الجزر والبطاطا الحلوة مفيدًا للأفراد الذين يسعون إلى زيادة مدخولهم من العناصر الغذائية وتحسين إنتاج خلايا الدم □
البذور والمكسرات

البذور والمكسرات هي مجموعة غذائية غنية بالعناصر الغذائية يمكن أن تساعد في علاج فقر الدم بسبب محتواها العالي من المعادن

والفيتامينات، بالإضافة إلى توفير التغذية الكافية ، يمكن أن يكون الاستهلاك المنتظم للمكسرات والبذور أيضًا مصدرًا غنيًا للألياف الغذائية ، والتي يمكن أن تساعد في تحسين إنتاج خلايا الدم وزيادة تعداده ، فإن تضمين المكسرات والبذور في نظام غذائي متوازن يمكن أن يوفر مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الأساسية وقد يكون مفيدًا في معالجة فقر الدم في فيتامين سي

زيادة تناول فيتامين ج يمكن أن يكون مفيدًا في معالجة فقر الدم لأنه يعزز امتصاص الحديد في الجسم، يحدث امتصاص الحديد بشكل أساسي في الاثني عشر ويساعد فيتامين ج على التقاط الحديد غير الهيم وتسهيل امتصاصه، عن طريق غلق الحديد في مناطق معينة من الجسم ، يمكن لفيتامين ج أن يساعد الجسم على امتصاصه بشكل فعال