

10 أعراض لنقص الحديد في الجسم وكيفية تعويضه



الثلاثاء 22 مارس 2016 12:03 م

تأتي معاناته الكثير من السيدات من نقص نسبة الحديد في الدم، بسبب عادات غذائية خاطئة أو اسلوب معيشه سيء[]
ويوجد الكثير من العلامات تدل علي أنك تعاني من نقص الحديد في الدم ونذكر أهم 10 منها :

1-**الإرهاق** : يستخدم الجسم الحديد لتكوين الهيموجلوبين المسؤول عن نقل الأكسجين في الدم، وبالتالي فنقص الحديد يعني خلايا دم غير صحية ونسبة أكسجين أقل في الدم مما يسبب الشعور بالإرهاق[]

2-**صعوبة التركيز** تتأثر النواقل العصبية بنقص الحديد في الدم مما يؤدي إلى قلة كفاءتها[]

3-**الفتور** بسبب تأثير الجهاز العصبي أيضاً فالفتور أحد علامات نقص الحديد .

4-**ضيق التنفس**: قد تعاني من ضيق فى التنفس سواء كنت تقومى بمجهود بدني أو حتى تمشي إلى سيارتك وذلك أيضاً بسبب نقص الأكسجين في الجسم[]

5-**شحوب البشرة**:ويكون السبب في ذلك قلة تدفق الدورة الدموية وقلة عدد كرات الدم الحمراء -

6-**صعوبة ممارسة الرياضة** : طبقاً لدراسة حديثة فإن نقص نسبة الحديد في الدم يؤثر على قدرتك على التحمل وبالتالي لن تستطيعي القيام بأي مجهود[]

7-**آلام العضلات** : هل تشعرين بآلام لفترة طويلة عقب ممارسة الرياضة؟ فالسبب قد يكون بسبب نقص نسبة الحديد والتي تحرم العضلات من قدرتها على التعافي سريعاً

8-**جفاف الأظافر**: جفاف وتشقق الأظافر من علامات نقص الحديد ولن تستطيعي التخلص من هذا المظهر السيء بالعناية الخارجيه فقط[]

9-**العدوى المتكررة**:الأصابة بالأعياء المتكرر علامة على نقص الحديد وخصوصا الأصابة بأمراض التنفس[]

10- **إحمرار البول**: من الطبيعي أن تعاني من احمرار البول عند تناول البنجر ويحدث ذلك ل 14% من الأشخاص، ولكن النسبة تكون اكبر بين حالات نقص الحديد ويحدث بسبب زيادة امتصاص الأمعاء للأصباغ الموجوده بالبنجر[]

وختاماً عليك الاهتمام بصحتك واتباع نظام غذائي صحي متكامل، ويمكنك إجراء تحليل للدم لمعرفة نسبة الهيموجلوبين، ويمكنك تحسين تلك النسبة بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الحديد كالسبانخ والبنجر والكبد وغيرها من الأطعمة، وينصح دوماً بتناول فيتامين C مع الحديد ليساعد على تحسين امتصاص الحديد في الدم[]