

علاج نقص الحديد

الحديد هو مادة معدنية مهمة (مادة أساسية) وتوجد في كل خلايا الجسم. وفي جسم الإنسان يوجد 3،5 غ من الحديد وسطيا، وهو ما يعادل مسمار بطول 3 إنش
يوجد الحديد في الدم على شكل هيموجلوبين (هو بي) وخزان حديد (مستودع للحديد) وحديد الأنسجة (في العضلات) ومصل الحديد (في مسلك الدم)

أهم واجبات الدم

لدم واجبات عديدة ومتنوعة في الجسم، أهمها نقل الأوكسجين. لذا تتواجد ثلاثة أرباع مادة الحديد في الهيموجلوبين الذي من مهامه ربط الأوكسجين الذي يتم نقله من الرئتين إلى كافة الأنسجة في الجسم. أما مهمة حديد الأنسجة فهي تخزين الأوكسجين في الهيكل العظمي وخلايا عضلة القلب. فالحديد مادة لا يمكن الإستغناء عنها في إنتاج الكريات الحمراء في الدم.

الحاجة لمادة الحديد

يمكن لحاجة الحديد أن تكون متبدلة. ويمكن لخسارة الحديد أن تكون متبدلة أيضا. لذلك يتوجب علينا أن نأخذ الحديد بشكل يتناسب مع حاجتنا له. فالنساء بعد الطمث إضافة للرجال يحتاجون لتناول كمية من الحديد تقارب 10 مغ يوميا. أما الأحداث في مرحلة البلوغ والنساء في عمر الإخصاب فيحتاجون إلى 10 إلى 20 مغ يوميا. وتزداد الحاجة للحديد في حال وجود أمراض في الأمعاء أو اضطراب في عملية الإمتصاص.

نقص الحديد

في المرحلة الأولى من نقص الحديد يقوم الجسم باستخدام الحديد المخزون في مستودع الحديد حتى يتمكن من تصنيع الكريات الحمراء في الدم. ويأخذ الجسم المخزون من مستودع الحديد ليحافظ على وجود أعلى مستوى للهيموجلوبين. لذلك لا يحتاج الأمر لمعرفة قيمة الهيموجلوبين فقط، إذا كانت مستودعات الحديد قد نقصت أو فرغت. فإن المصاب بنقص الحديد تظهر عليه أعراض، مثل التعب رغم أن نسبة الهيموجلوبين، هو بي، تكون عادية. وعندما تنخفض قيمة الهيموجلوبين، هو بي، أيضا تكون مستودعات الحديد قد نقصت أو فرغت، يكون حال نقص الحديد عندئذ قد تطور ليصل إلى ما يسمى بنقص الحديد الأنيمي، فقر الدم.

أعراض نقص الحديد الأنيمي

عند الإصابة بنقص الحديد الأنيمي يمكن للمرء أن يشعر بالتعب، والوهن، وصعوبة التنفس عند أقل مجهود، والشحوب، وضعف القدرة على التركيز، وسرعة التوتر، وسرعة في دقات القلب. لذا فمن الضروري معالجة نقص الحديد في مرحلته الأولى أيضا، حتى يتمكن المرء من منع تطور الحالة لأن تصبح نقص الحديد الأنيمي.

نقص الحديد بالتوافق مع الحمل

عند الحمل تكون الحاجة للحديد أكبر بكثير، مما يمكن للمرأة أن تستفيد منه من خلال الطعام. وبعد الأسبوع 20 من الحمل تكون الحاجة للحديد بعدها الأقصى. ولتجنب الوقوع بنقص الحديد الأنيمي أثناء الولادة وبعدها تنصح المرأة بتناول الحديد من خلال الدواء إعتباراً من الأسبوع 20 من الحمل.

أسباب تؤدي لنقص الحديد

إن من بين الأسباب التي يمكن أن تسبب نقص الحديد هي: كثرة الدم في الطمث، والحمل، والجهد الجسدي الطويل، والتبرع بالدم، وتسارع النمو أثناء فترة المراهقة، والنزيف، وتناول الإطعمة الفقيرة بالحديد...إلى آخره.

الحديد في الغذاء

يحتوي اللحم على مايسمى بالحديد المنزلي، وهو أفضل مصدر له. وكلما كان اللحم أكثر قتامة باللون فيكون أغنى بمادة الحديد المنزلي. أما الحديد المتوفر في الخضار (الحديد غير المنزلي) مثل السبانخ واليقدونس فهو أصعب بكثير على الجسم في الاستفادة منه. يمكن تحسين امتصاص الحديد من الخضار بشكل كبير حين نتناول معه اللحم وفيتامين سي بنفس الوقت.

نيفيريكس 100 مغ/كبسولة

نيفيريكس هو دواء لعلاج نقص الحديد ونقص الدم الأنيمي. هذا ويضاف لمادة فيروجليسين سولفات النشطة الفيتامين سي حتى تزداد عملية إمتصاص الحديد. إن المعى الإثني عشري هو منطقة امتصاص الحديد. لذا يتم معالجة حبيبات الحديد في نيفيريكس بغشاء مقاوم لعصيرات المعدة، فيبدأ تحرر الحديد إذا عند وصوله إلى المعى الإثني عشري. وتكون المهمة الوحيدة للكبسولة بهذه الحال هي أن تبقى الحبيبات متماسكة.

مضاعفات كالإسهال والتقيؤ أو الإمساك أو الحرقة في رأس المعدة(فتحة الفؤاد) أو متاعب أخرى بالمعدة يمكن أن تحصل، لكن في حالات نادرة جدا (أقل من 1 من 10000 من الذين يتناولون هذا الدواء). في حالات نادرة جدا قد يظهر طفح جلدي. ويمكن للون البراز أن يصبح أكثر قتامة.
خذ الجرعة حسب إرشادات العاملين في الرعاية الصحية أو إستنادا لورقة الإرشادات المرفقة. وإن الجرعة الإعتيادية هي كبسولة واحدة يوميا تؤخذ مع الماء. كما ويمكن إفراغ محتويات الكبسولة في ملعقة ثم بلعها، دون أن تمضغ الحبيبات، مع كمية كبيرة من السوائل. فإن مادة الجيلاتين موجودة في غلاف الكبسولة فقط. ولاحتوي حبيبات الحديد على أية مواد حيوانية. هذا وينبغي على الأطفال تحت سن السادسة أن لا يتناولوا دواء نيفيريكس.
عليك تجنب تناول الحديد مع المواد الغذائية التي تضعف من إمكانية إمتصاص الحديد في الجسم مثل الحليب والقهوة والشاي والشوكولا والرقائق والنخالة والحبوب المطحونة بشكل خشن.

ينبغي أن يستمر العلاج حتى تصبح نسبة قيمة الهيموجلوبين، هو بي، طبيعية وأن يستمر العلاج لفترة إضافية إلى أن تمتلئ مستودعات الحديد.

إذا أردت تناول نيفيريكس في جرعات عادية دون أن تكون مصابا بنقص الحديد فلا خطر من ذلك، لأن الجسم يأخذ الحديد عندما تقع حالات النقصان فقط. والحديد الذي لا يحتاجه الجسم يطرح خارجا عن طريق الأمعاء .

شركة إيرول

هاتف رقم 0411-39185