

Carence martiale

قد تكون النصائح التالية مفيدة للتحكم في نقص الحديد لديك.
بخصوص نقص الحديد: غالبًا ما يكون نقص الحديد هو نقص الحديد في الجسم.

الأسباب الثلاثة الرئيسية لنقص الحديد هي:

- النزيف المتكرر، في أغلب الأحيان بسبب أمراض نسائية (على سبيل المثال في حالة الدورات الشهرية الشديدة) أو أمراض متعلقة بالجهاز الهضمي (قد يمر في هذه الحالة دون ملاحظته) ؛
- قلة تناول الحديد في النظام الغذائي ، وخاصة عند الأطفال ، والنساء الحوامل ، أو في حالة اتباع نظام غذائي نباتي أو نباتي غير متوازن ؛
- يمكن لبعض أمراض الجهاز الهضمي ان تؤثر علي امتصاص الحديد ايضا.

الحديد عنصر ضروري لصنع الهيموجلوبين الضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء. هذا هو السبب في أن نقص الحديد غالبًا ما يكون مصحوبًا بانخفاض في الهيموجلوبين (يسمى فقر الدم).

يساعد الهيموجلوبين في نقل الأكسجين من رئتيك إلى أعضاءك. عند فقر الدم الحاد ، قد تعاني بعض الأعضاء الحيوية من نقص في الأكسجين. لا ينبغي هنا التغاضي عن نقص الحديد.

يمكن عكس فقر الدم إذا تم استعادة مخزون الحديد الخاص بك.

من أجل محاربة فقر الدم ، قد يقوم طبيبك بما يلي:

- البحث عن سبب نقص الحديد لديك ؛
 - تقديم مكملات الحديد لتجديد احتياطياتك من الحديد في الجسم.
- علاجات الفم فعالة في استعادة مخزون الحديد لدى معظم المرضى. ومع ذلك ، فإنها تسبب أحيانًا اضطرابات في الجهاز الهضمي (غثيان وآلام في المعدة وإسهال وإمساك ...) وتلون البراز باللون الأسود. يمكن أن تكون هذه الأعراض مزعجة ولكنها ليست خطيرة في العادة.
- تحدث إلى طبيبك إذا كنت تواجه صعوبة في تناول الدواء بسبب الأعراض الشديدة. تجنب التوقف عن العلاج دون استشارة طبية.