

العلامات التي تشير إلى نقص في الحديد

يعمل الحديد على إنتاج خضاب الدم وعند نقص هذه الخضاب تصبح كريات الدم الحمراء أصغر من الحجم الطبيعي ويكون تركيز الخضاب أقل من التركيز الطبيعي، وينتشر نقص الحديد بين النساء أكثر من الرجال فهن عرضة للإصابة به أكثر من الرجال.

النوم في غاية الأهمية للإنسان فهو فترة استراحة الجسم والعقل حتى يستيقظ الشخص في اليوم الموالي في نشاط وحيوية وهو مشحون بطاقة ايجابية لكن حتى يحقق النوم الاهداف السالفة الذكر والراحة المتوخاة لابد ان يكون نوما صحيا عميقا و ان يكون مريحاً .

ثمة دراسات حديثة كشفت عن علاقة الشعور بالإرهاق وألم الراس باضطراب النوم هذه العلاقة التي تكمن في نقص الحديد بحيث ان الكثير من الاشخاص الذين يعانون دائما من الارهاق ويشعرون بالتعب عند القيام بأعمالهم الاعتيادية ربما يعود ذلك الى عدم حصولهم على كميات كافية من الحديد . الحديد من اساسيات الحصول على الطاقة كونه يعد حجر الزاوية في كرات الدم الحمراء التي تنقل الاكسجين داخل الجسم وهو ما يفسر كون الارهاق المستمر علامة تنذر بعدم تلقي القدر الكافي من الحديد وذلك ما ورد في مجلة الديلي ميل البريطانية وورد في نفس الدراسة ان هناك العديد من الوسائل التي يمكن ان ينبه بها الجسم صاحبه بنقص الحديد من بينها الصداع والشعور بالدوران وسقوط الشعر وبرودة اليدين والقدمين وصعوبة البلع والحكة واضطراب النوم وفقدان الشهية و الشعور بالألم في البطن والتهاب اللسان وهشاشة الاظافر

كذلك الشأن بالنسبة لشحوب الوجه فيعد كذلك من اهم العلامات التي تشير الى نقص الحديد الى جانب صعوبة التنفس وسماع ضربات القلب العالية.