



مکمل‌های آهن مضر یا مفید

کم‌خونی فقر آهن، بیماری بسیار شایعی در تمام جوامع است. بخصوص خانم‌ها که به دلیل سیکل ماهانه خود مقداری خون از دست می‌دهند بیشتر در معرض این بیماری هستند.

جام جم آنلاین: کم‌خونی فقر آهن، بیماری بسیار شایعی در تمام جوامع است. بخصوص خانم‌ها که به دلیل سیکل ماهانه خود مقداری خون از دست می‌دهند بیشتر در معرض این بیماری هستند.

اما آیا همه کم‌خونی‌ها به دلیل فقر آهن است؟ در سال‌های اخیر تبلیغات روزافزون شرکت‌های دارویی برای جلب مشتری، این اشتباه را که هر بیمار کم‌خونی را باید دچار کمبود آهن دانست رواج داده است و متأسفانه بسیاری از بیماران دچار کم‌خونی بدون این که نوع کم‌خونی و وجود کمبود آهن در آنان اثبات شود به مصرف آهن روی می‌آورند. در این مبحث به نکات مهمی در مورد سودها و زیان‌های درمان با آهن خواهیم پرداخت.

در مجموع حدود چهار گرم آهن در کل بدن وجود دارد که نیمی از آهن یعنی دو گرم در ساختمان هموگلوبین و میوگلوبین که مواد تشکیل‌دهنده گلبول‌های قرمز و عضلات است، به کار رفته و بقیه آن در کبد و دیگر ارگان‌ها ذخیره شده است.

از آنجا که تعداد کمی از غذاهای مصرفی دارای آهن قابل توجهی است، سیستم دقیقی در بدن طراحی شده است که سلول‌های قرمز خون و سلول‌های عضلانی که منابع اصلی آهن در بدن است، زمان فرسودگی به شکلی از رده خارج می‌شود که آهن موجود در آنها دوباره به چرخه طبیعی بدن برمی‌گردد و تنها بخش کوچکی از آن دفع شود. به این ترتیب در حالت عادی، یعنی تا زمانی که خونریزی وجود ندارد بدن نیازمند مصرف مواد حاوی آهن کمی است.

همان گونه که گفته شد خانم‌ها در دوره باروری یعنی سنین 15 تا 50 سالگی به دلیل خونریزی‌های ماهانه مستعد کم شدن آهن بدن هستند.

اگر فرض کنیم یک خانم به طور متوسط 80 سی‌سی خون را در یک سیکل ماهانه از دست دهد، این میزان خون معادل حدود 50 میلی‌گرم آهن است که باعث می‌شود نیاز او دو برابر فردی شود که خونریزی ماهانه ندارد.

به این ترتیب این دسته از خانم‌ها نیازمند مصرف غذاهای حاوی آهن بیشتری هستند. این غذاها شامل جگر سیاه، قلمه و نیز گوشت‌های قرمز می‌شود البته سبزیجاتی مثل جعفری، عدس و اسفناج نیز حاوی آهن است که چندان قابل توجه نیست.

براساس این توضیحات مشخص است که فقط بخش خاصی از جوامع مستعد ایجاد کمبود آهن هستند و بقیه به شرط سلامت دستگاه گوارش چندان در معرض این کمبود نیستند.

اکنون به سوال اول بازمی‌گردیم: آیا می‌توانیم هرگاه کم‌خونی را تشخیص دادیم ابتدا به بیمار توصیه کنیم مدتی آهن مصرف کند تا شاید کم‌خونی برطرف شود؟

جواب این سوال قطعا منفی است و باید تاکید شود که در بسیاری اوقات بیماری‌های دیگری مسئول کم‌خونی است و مصرف اشتباهی آهن نه تنها آنها را درمان نمی‌کند، بلکه با زیاد شدن میزان آهن در بدن فرد دچار افت قدرت ایمنی شده و مستعد عفونت می‌شود.

این مشکل زمانی تشدید می‌شود که بیمار وقتی با مصرف آهن کم‌خونی‌اش درمان نشود به اشتباه میزان دارو را زیاد کرده و مدت طولانی به مصرف آن ادامه دهد که در این صورت با رسوب آهن در کبد، لوزالمعده، قلب و مفاصل این اندام‌ها دچار آسیب‌های شدید و خطرناک می‌شود. توضیح این مبحث را هفته آینده بخوانید.

دکتر رضا کریمی - متخصص بیماری‌های داخلی