

قرص آهن را خودسرانه نخورید

یک متخصص تغذیه نسبت به مصرف خودسرانه قرص آهن هشدار داد و گفت: این مسئله سبب بیماری‌های مختلف همچون مشکلات قلبی و عروقی می‌شود.



یک متخصص تغذیه نسبت به مصرف خودسرانه قرص آهن هشدار داد و گفت: این مسئله سبب بیماری‌های مختلف همچون مشکلات قلبی و عروقی می‌شود.

به گزارش جام جم سرا، تیرنگ رضا نیستانی در گفت‌وگو با فارس در رابطه با کمبود آهن و عوارض آن بر سلامتی افراد اظهار داشت: عنصر آهن از حیث فراوانی چهارمین عنصر پوسسته زمین بود ولی کمبود و فقر آن شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در ایران به شمار می‌رود.

وی افزود: برخی کمبود آهن داشته ولی به مرحله کم‌خونی نرسیده‌اند بنابراین کمبود آهن صرفاً به معنی کم‌خونی نیست.

این متخصص تغذیه در رابطه با نشانه‌های بالینی فقر آهن در بدن گفت: کاهش قوای ذهنی کاهش توان کار و تمرکز و افزایش حساسیت و ابتلا به عفونت‌ها از نشانه‌های فقر آهن در بدن است.

نیستانی با اشاره به اینکه بر اساس اعلام بهداشت جهانی کمبود آهن یکی از موانع بزرگ اقتصادی در جهان به شمار می‌رود، افزود: زمانی که به دلیل فقر آهن قوای ذهنی، تمرکز و یادگیری کاهش می‌یابد در واقع در سطح کلان به لحاظ اقتصادی برای کشور ضرر است بنابراین باید نسبت به رفع کمبود ریز مغذی‌ها به ویژه آهن اقدام شود.

وی با اشاره به اینکه فقر آهن در صورتیکه درمان نشود منجر به کم‌خونی می‌شود، اظهار کرد: فقر آهن به دو صورت همراه با کم‌خونی و بدون کم‌خونی وجود دارد و در واقع کم‌خونی علائم خاصی همچون رنگ پریدگی، ضعف و بی‌حالی و کاهش عمق تنفس و سرعت آن را برای بیمار به همراه دارد.

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه علت فقر آهن باید در بدن مشخص شود، تصریح کرد: کاهش دریافت مواد غذایی مناسب، دفع بالا، بی‌نظمی قاعدگی، خون‌ریزی‌های پنهان گوارشی از جمله علل فقر آهن به شمار می‌رود و برای درمان مناسب باید تشخیص به درستی انجام گیرد.

نیستانی با اشاره به اینکه مصرف چای بلافاصله بعد از غذا جذب آهن منابع گیاهی همچون آهن عدسی و نان را کاهش می‌دهد، گفت: آهن عنصری سمی است و اضافه مصرف آن سبب مسمومیت می‌شود.

وی با اشاره به اینکه مصرف خودسرانه آهن مسمومیت حاد و مزمن ایجاد می‌کند، اظهار داشت: مسمومیت حاد به طور مثال زمانی استفاده کودکان از قرص آهن در غفلت والدین ایجاد شده و مسمومیت مزمن نیز با مصرف خودسرانه در بزرگسالان ایجاد شود.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: افرادی که بیش از نیاز قرص آهن مصرف می‌کنند به بیماری‌های مختلفی چون مشکلات قلبی و عروقی مبتلا می‌شوند.