

طبيب يكشف السبب الأكثر شيوعًا لفقر الدم.. ويوضح أبرز أعراضه

4 مارس، 2026



كشف د. عبدالله الغامدي أن نقص الحديد يُعدّ السبب الأكثر شيوعًا لفقر الدم، موضحًا أنه يحدث عند انخفاض كمية الحديد في الجسم، ما يحدّ من قدرة الدم على حمل الأكسجين بكفاءة.

أعراض نقص الحديد

وأشار إلى أن أعراض نقص الحديد قد تشمل:

- إرهاق شديد وشحوب البشرة
- ضيق في التنفس وصداع
- خفقان القلب
- برودة اليدين والقدمين
- تساقط الشعر

كيف يمكن تحسين مستوى الحديد؟

وأوضح د. الغامدي أن تحسين مستوى الحديد يكون من خلال:

- تناول أطعمة غنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء، المأكولات

البحرية، البقوليات، والخضروات.

- تعزيز الامتصاص عبر تناول فيتامين C مع الوجبات، ومن أفضل مصادره الطبيعية الجوافة، الفلفل الرومي، والحمضيات.
- تجنب شرب الشاي أو القهوة مع الأكل، لأنها تقلل امتصاص الحديد لمدة لا تقل عن ساعتين.

وأكد أهمية إجراء الفحوصات الطبية عند ظهور الأعراض، وعدم تناول المكملات إلا بعد استشارة الطبيب.