

ماذا يعني شعور المرأة بالتعب المستمر؟

الخميس 8 يونيو 2017 03:06 م

كشفت مجلة «كوزموبوليتان» الألمانية أن التعب المستمر بدون أسباب واضحة ينذر بنقص الحديد في الجسم، بالإضافة إلى بعض الأعراض الأخرى، مثل الصداع والدوار وضعف التركيز، إلى جانب بعض الأعراض الجمالية، مثل تقصف الشعر والأظافر وشحوب البشرة.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن نقص الحديد يهاجم المرأة بصفة خاصة، على سبيل المثال بسبب الحيض الشديد أو خلال فترتي الحمل والرضاعة، كما أنه يهاجم الشباب في مرحلة المراهقة، وبالإضافة إلى ذلك قد يرجع نقص الحديد في الجسم إلى الإفراط في شرب القهوة والشاي الأسود وتناول منتجات الدقيق الأبيض.

ولفتت المجلة إلى أنه ينبغي استشارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض سالفة الذكر لإجراء فحوصات للتحقق من نقص الحديد.

يمكن علاج نقص الحديد من خلال تناول الأطعمة الغنية به مثل اللحوم والأسماك وصفار البيض والبقوليات، كالعَدَس وفول الصويا، والكسرات، كاللوز والبندق وبذور القرع العسلي، والفواكه الجففة، كالشمش والتمر، ورقائق الشوفان وحبوب الكينوا، كما يمكن اللجوء إلى تعاطي مكملات الحديد عند الضرورة.