

الزنك

د. وهيب عبدالواحد عرسان

في الفترة الأخيرة لوحظ أن كثير من الأطباء يركزون على فحص الزنك لذا كان لزاماً علينا كمخبريين أن نتعرف على هذا الفحص.

الزنك هو معدن يوجد طبيعياً بكميات بسيطة في التغذية ويعتبر من المعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم في عمليات البناء ونمو العظام, انقسام الخلايا, شفاء الجروح, وعمليات الإيض. ونقصان الزنك يؤدي إلى آثار صحية.

إن التلوث الناتج عن وجود الزنك بكميات كبيره في المناطق القريبة من المصانع والمصافي يؤدي إلى آثار صحية نتيجة اخذ الزنك في المياه الملوثة أو عن طريق تنفس الهواء أو ملامسة الأتربة الملوثة.

الآثار الصحية الناجمة عن نقص الزنك في الوجبة الغذائية :

فقدان الشهية- نقص الإحساس بالتذوق والشم- بطئ النمو- بطئ شفاء الجروح بالإضافة إلى نقص المناعة ومواجهة الأمراض.

الآثار الصحية الناجمة عن زيادة اخذ الزنك بكميات كبيرة في الماء والغذاء ولفترات قصيرة.

المغص المعوي- الغثيان- القي.

بينما إذا اخذ بكميات كبيره في الماء والغذاء ولفترات طويلة يؤدي إلى

فقر الدم- اضطرابات في الجهاز العصبي – ضرر في البنكرياس- ولا توجد إي دراسات تؤكد أن زيادة اخذ الزنك تؤدي إلى تواجد أورام سرطانية.

فحص الزنك

يمكن أن يقاس الزنك في الدم- البراز- البول- الشعر.

فمثلاً وجود الزنك بكميات عالية في الدم والبراز يدل على تعرض المصاب لكميات كبيرة من الزنك.

أما وجوده في الشعر فيدل على تعرض المصاب بكميات كبيرة ولفترات طويلة.

إلا أن هذا الفحص لا يجرى بشكل روتيني حتى في المناطق الملوثة و إنما يجرى عند الحاجة. لذا توصي آخر الدراسات بأن يكون هذا الفحص من الفحوصات الروتينية وخاصة في المناطق الصناعية.

المواد الغذائية التي تحتوي على كميات عالية من الزنك هي

- اللحوم ومشتقاتها: تحوي اللحوم ومشتقاتها على كميات غنية من الزنك وخاصة اللحم البقري والكبد والأسماك وجميع الأحياء البحرية والدجاج والديك الرومي.

- الحليب ومشتقاته من اللبن والجبن

- البيض

- البقوليات حيث تعتبر الفاصوليا, البازلاء, الحمص, الفول من الأغذية الغنية بالزنك.

- المكسرات بما فيها الجوز والبندق أيضاً تعتبر غنية بالزنك.

وبإذن الله سنتناول فحص جديد من الفحوصات الكيميائية النادرة في العدد القادم.