

## الأنيميا الناتجة عن نقص حمض الفوليك

د. علي الاديمي – مختبرات طبية – تعز

هذا النوع من الأنيميا شائع، ويتطور ببطء، ويتميز بأن خلايا الدم الحمراء أكبر من المعتاد، كما يتشوه شكل خلايا الدم الحمراء، ويتضاءل معدل الإنتاج، وفترة حياتها.

فقر الدم الناتج عن نقص حمض الفوليك غالبا ما يحدث عند الرضع والمراهقين والحوامل والمرضعات، والذين يتعاطون المشروبات الكحولية، والمسنين، والأشخاص الذين يعانون من أورام خبيثة أو الأمراض المعوية.

حمض الفوليك ضروري للإنتاج المنظم للحمض النووي (DNA) في جميع خلايا الأنسجة، وهو من العناصر المكونة لثلاث من أربع قواعد الحمض النووي (ثايمين، أدنين، وجواناين) (الرابع السيتوسين). وهو ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء وتصنيع RNA في نخاع العظم، ويخزن حمض الفوليك في الكبد، ونقصه دائما ينتج عن نقص كميته في النظام الغذائي.

ويحدث امتصاص حمض الفوليك بشكل رئيسي في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة، ولا يعتمد امتصاصه على العامل المعدي الداخلي، كما يحصل في امتصاص فيتامين ب12، وهو أكثر شيوعا من نقص فيتامين ب12، كما يستنفذ مخزونه بشكل أسرع من مخزون ب12، لذلك فإن الإصابة بأنيميا نقص حمض الفوليك سرعان ما يحدث نتيجة نقص كميته في الغذاء.

ويتوفر حمض الفوليك في البقوليات، والبرنقال، والخضراوات الورقية، والبروكولي، والهليون، والبامية، والملفوف الإفرنجي.

وكبار السن عرضة لخطر الإصابة بهذا النوع من فقر الدم بصفة خاصة، بسبب تراجع وجباتهم الغذائية في كثير من الأحيان لسبب أو لآخر، ومنها عدم وجود شهية للطعام، والفقر، وقلة الحركة، مشاكل تركيب أطقم الأسنان. وعندما يعطى الفولات لكبار السن، يجب استمرار الإشراف الطبي لأن مكملات الفولات قد تخفي نقص الفيتامين.

ويساهم تعاطي الكحول أيضا في هذا النوع من فقر الدم، حيث يتداخل الكحول مع أيض الفولات في الكبد، مما يؤدي إلى استنزاف عميق لمخزون الفولات، وذلك المرضى الذين يعانون من أمراض الأورام، ومرض التهاب الجلد النَّقْسُري معرضون لخطر نقص حمض الفوليك.

أنيميا حمض الفوليك شائع جدا أثناء الحمل فكل من الفولات والحديد ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء، وأثناء فترة الحمل تزداد حاجة كل من الأم والجنين، وهذا النوع من الأنيميا شائع عند الأطفال حديثي الولادة بسبب زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة بين المولودين قبل الأوان، وبالإضافة إلى أن أنيميا نقص الفوليك تشكل خطرا على صحة الأم، فهي تساهم أيضا في تشوهات الجنين. وتعتبر الشفة الأرنبية التشوه الأكثر شيوعا والناتج عن نقص الفولات.

خلال 1980، تراكت مجموعة كبيرة من الأدلة على أن الشفة الارنبية وغيرها من عيوب الأنبوب العصبي ترتبط بنقص حمض الفوليك. وأصبح الآن معروفا على نطاق واسع أن مكملات الفولات ضرورية، ويفضل البدء بتناولها قبل حدوث الحمل، حيث يتم إغلاق الأنبوب العصبي في اليوم 28 من الحمل. وهذا بشكل عام يحدث قبل فترة طويلة من معرفة المرأة بأنها حامل. وثبت أيضا أن الحصول على ما يكفي من الأغذية المدعمة بالفولات مستحيل تقريبا، لذلك يوصى بتناول المكملات.

وتعتبر إضافة الفولات إلى الأغذية خطيرة إذا لم يكن فيتامين ب12 متوفرا، فمكملات الفولات قد تخفي أنيميا نقص ب12، ويمكن أن يعجل هذا بالتلف النهائي للعصب، وهي مشكلة خاصة بكبار السن، والذين قد يعانون بالفعل من ضعف

امتصاص فيتامين ب12، وإضافة كميات كبيرة نسبيا من ب12 والفولات للأغذية سيسمح بالامتصاص الايجابي لكميات كافية من فيتامين ب12 لمنع حدوث الأنيميا.

وأنيميا حمض الفوليك شائعة في المناطق المدارية حيث يؤدي الفقر إلى سوء التغذية. وأنيميا نقص حامض الفوليك لا تزال تحدث في المجتمعات الغنية أيضا وذلك بسبب عدم الحصول على كميات كافية منه من المواد الغذائية، وخاصة أثناء نمو الأطفال والمراهقين، وأثناء فترة الحمل. هذه الفئات العمرية الأكثر عرضة لأنيميا حمض الفوليك بسبب الاستخدام الزائد لحليب البقر الذي يفتقر للفولات، والذي يحول دون امتصاص الحديد، مما يسبب في مخاطر إضافية للإصابة بالأنيميا الناتجة عن نقص الحديد أيضا.

#### أسباب الأنيميا الناتجة عن نقص حمض الفوليك ما يلي:

- الإدمان على الكحول (الكحول يمنع امتصاص العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات وخصوصا فيتامينات ب)
- فقر النظام الغذائي (مدمني الكحول، والمسنين، والفقر، والرضع، وخاصة الذين يصابون بالعدوى والاسهالات)
- ضعف الامتصاص بسبب الخلل الوظيفي للأمعاء وبعض الاضطرابات مثل: إسهال المناطق الحارة، الاعتلال المعوي، داء كرون، استئصال الأمعاء.
- تنافس البكتيريا على المتوفر من حمض الفوليك.
- الإفراط في طهي المواد الغذائية يدمر المواد الغذائية الهامة الذائبة في الماء بما فيها نسبة عالية من حمض الفوليك.
- محدودية طاقة التخزين لدى الرضع.
- العلاج بالعقاقير لفترات طويلة، وخاصة بمضادات التشنج والاستروجينات.
- عدم الانتباه لتزايد احتياجات بعض الفئات العمرية لتناول حمض الفوليك، وكذلك لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الأورام، وبعض الأمراض الجلدية.

#### أعراض أنيميا نقص حمض الفوليك:

- تعب متزايد
- ضيق في التنفس
- خفقان القلب
- ضعف عام
- التهاب اللسان
- غثيان
- فقدان الشهية
- الصداع
- إغماء
- التهيج
- النسيان

• شحوب

• يرقان بسيط

يتكون العلاج التقليدي أساسا من حمض الفوليك (حوالي 400 ملغ ثلاث مرات يوميا)، والأهم هو القضاء على الأسباب. وتعطى الجرعات الوقائية أثناء الحمل أو عند التخطيط للحمل (الجرعة الفموية من 1 إلى 5 ملغ يوميا) ويمكن أن يخفف العلاج بالفوليك حدة الأعراض في غضون 48 ساعة ويتم علاج أمراض القلب أو ضيق التنفس الحاد الناتج عن النقص الحاد في حمض الفوليك بنقل الدم.