

نقص بروتين .. خطر على الصحة



يحدث تجلط الدم خارج الجسم كردة فعل طبيعية من الجسم عندما يتعرض للجرح لمنع تدفق الدم إلى خارجه، وهي عملية يشاهدها الكثيرون عند تعرضهم للجروح ولكن من دون إدراك للخطوات الكيميائية التي تحدث أثناء تلك العملية، أما عملية تجلط الدم داخل الجسم وتكوين الجلطات فإنه يؤدي إلى حالات صحية مهددة للحياة وهو نوع من التجلط أو «التخثر» تجب مكافحته بجميع الطرق.

عندما يتعرض جزء من الجسم إلى الجرح ويكون بموضع به وريد أو شريان تعرض للتلف فإن الدم يتخثر سريعاً لمنع النزيف ثم بعد شفاء الجرح يعود الشريان أو الوريد إلى طبيعته، ولكن تتطلب تلك العملية مقداراً كافياً من بعض المكونات الطبيعية بالدم كـبعض أنواع البروتينات بالإضافة إلى خلايا الدم المعروفة بالصفائح الدموية؛ ومن البروتينات وهي بروتينات ربما يجهلها الكثيرون بالرغم من أهميتها في الوقاية من S وبروتين C المرتبطة بتلك العملية بروتين الأمراض الناتجة عن تخثر الدم.

يمنع الجلطات

داخل الكبد التي تفرزه داخل الدورة الدموية، وتأتي أهميته في أنه يمنع تكوّن الجلطات داخل الجسم C يتم إنتاج بروتين

وذلك بوقفه للبروتينات الأخرى المعززة لتخثر الدم ما يقي الجسم من الحالات المرضية الخطرة الناتجة عن تكون الجلطات كالسكتة الدماغية وغيرها؛ ولكن بعض الأشخاص يكون لديهم نقص أو ضعف بإنتاج ذلك البروتين بحيث لا والذي يعرض الشخص إلى خطر تكون الجلطات داخل «C» يفي باحتياجات الجسم وهو ما يعرف بـ«نقص بروتين الجسم بالأوعية الدموية ويكون نقص البروتين إما متوسطاً أو حاداً ومن يعانون نقصه بدرجة متوسطة في الغالب لا يتعرضون لتكون الجلطات، ويمكن أن يكون عوز البروتين حالة مكتسبة أو حالة وراثية بسبب طفرة وراثية بجينات «PROC» معينة تعرف اختصاراً

البروتين الوراثي

وذكرت دراسة من جامعة نورث كارولينا أن معدل نقص البروتين الوراثي ربما يشكل نسبة شخص واحد من بين كل 500 شخص أما نقصه الحاد فيعتبر أمراً نادراً حيث يكون بمعدل شخص واحد من بين كل 4 ملايين مولود، ومن تكون الجلطات، K⁺ العوامل التي تؤدي إلى نقصه استخدام العلاجات المميعة للدم، وفشل الكبد، ونقص فيتامين واستخدام المضادات الحيوية لعدة أيام من دون التغذية الجيدة، ونمو الأورام بالجسم، والعدوى البكتيرية لدى الأطفال وبعض الأسباب الأخرى، أما العوامل التي تتدخل بتعرض الشخص لتكون الجلطة عموماً فهي تقدم العمر، والعمليات الجراحية، وقلة النشاط البدني، والحمل، والاضطرابات الأخرى المرتبطة بالجلطة.

بعد فترة قصيرة من الولادة عندما يتعرض الطفل لحالة «الفرغرية الصاعقة» C تتضح حالة الاحتياج الحاد لبروتين وهي حالة من حالات تكون الجلطة الدموية، أما من لديهم نقص كبير بمعدلات البروتين ربما لا تظهر لديهم أعراض إلا في الآتي: C في سن البلوغ، وتظهر مضاعفات عوز بروتين الجلطة التي تحدث في أحد الأوردة والتي يمكن أن يتعرض لها حتى الذين يعانون نقصاً متوسطاً بالبروتين، وهي جلطة تحدث تحت سطح الجلد غالباً بالساق أو الذراع وربما حول الدماغ، ومن العوامل التي تهيج لحدوثها رحلات السفر الطويلة، وتصبح خطرة إذا انتقلت من ذلك الموضع إلى الرئة حيث تسبب انسدادها.

مشاكل الحمل: يزيد عوز البروتين من احتمالية تعرض المرأة لتكون الجلطة أثناء الحمل وبعد الولادة، وتشير الوراثي تتعرض للجلطة الدموية ما لم C الإحصائيات إلى أن امرأة حامل من بين كل 100 ممن يعانون عوز بروتين تخضع للعلاج بالمييعات لذلك يجب متابعة المرأة الحامل في ذلك الجانب.

الفرغرية الصاعقة: حالة مهددة للحياة يتعرض لها حديثو الولادة الذين يولدون بعوز حاد في البروتين، وهي حالة تحدث مباشرة بعد الولادة وتنتج عن تكون جلطة دموية بالأوعية الدموية الصغيرة بالجسم فيعوق ذلك الدورة الدموية ما يؤدي إلى موت الخلايا وتظهر أعراض كتغير لون الجلد

علاجات السيولة

النخر الناجم عن استخدام علاجات السيولة: حالة نادرة يتعرض لها شخص واحد من بين كل 10.000 من المرضى الخاضعين لعلاجات السيولة لأنها علاجات تزيد من تخثر الدم وتستبدل في هذه الحالة بعلاجات تخثر الدم التي تؤدي وأحياناً يتطلب الأمر تدخلاً جراحياً، ولا يمكن C وبروتين K إلى تمييع الدم لمنع تكون الجلطات مع تركيز فيتامين إلا عن طريق فحص الدم ولكن يجب الانتباه إلى أن بعض العوامل الخارجية يمكن C التعرف إلى حالة عوز البروتين أن تتسبب في تراجع معدلاته بصورة مؤقتة كأن يكون الشخص خاضعاً للعلاج بأحد ممييعات الدم وفي هذه الحالة يجب إجراء الفحص بعد 14 يوماً على الأقل من بداية العلاج حتى تكون النتائج دقيقة كما يفضل أن يخضع أفراد العائلة للفحص للتحقق من عدم وجود العامل الوراثي.

بالرغم من أن الجلطة الدموية داخل الشرايين ترتبط تكونها بالبروتين وبعض العوامل الداخلية بالجسم إلا أن القيام بالاعادات الصحية يمكن أن يمنع وبالتالي يقي الإصابة بالأمراض المرتبطة بها، ومن تلك العادات الحفاظ على الوزن الطبيعي وخسارة الزائد منه، والقيام بالأنشطة البدنية وعدم الخمول والجلوس لساعات طويلة، والإقلاع الفوري عن كما أن على المرأة تجنب العلاج C التدخين، ويزداد الحرص على الالتزام بتلك العادات لمن يعانون عوز بروتين بهرمون الأستروجين التعويضي وكذلك عدم استخدام موانع الحمل التي يدخل في تركيبها هرمون الأستروجين والبروجستيرون، ومن ناحية أخرى فإن على من يعاني عوز ذلك البروتين أن يخبر بحالته قبل الخضوع للعمليات الجراحية أو القيام بالرحلات الجوية لمسافات طويلة أو عند التواجد بأماكن الحركة فيها مقيدة وعلى المرأة الحامل إطلاع الطبيب على حالتها قبل حدوث الحمل.

وغيره من البروتينات الأخرى المانعة لتخثر الدم أن يكون نشاطهم البدني بعيداً عن C ينصح لمن يعانون عوز الفيتامين ممارسة الرياضة التي تتطلب احتكاكاً بديناً مثل كرة القدم وغيرها حتى يتجنب الاصطدام ما يتسبب في حدوث الجلطة بمنطقة الاصطدام، كما لا يوجد نظام غذائي معين لمن يعانون نقص تلك البروتينات أما المستخدمين للعلاجات K. المميعة للدم فلهم نظام غذائي متوازن ولكن يجب عدم الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين

هشاشة العظام

في حالة هشاشة العظام لعلاج ضعفها، ولتخفيف الحكة التي تسببها أمراض الكبد المعروفة بـ K1 يوصف فيتامين «التشمع الصفراوي»، من الاستخدامات الأخرى للفيتامين، الاستخدامات الجلدية لتخفيف دوالي الساقين، والكدمات، والندب، وعلامات التمدد بالجلد، والحروق الجلدية، والوردية (احمرار الوجه). أدى الإدراك المتنامي لدور ذلك الفيتامين في وقاية الجسم من الجلطة الدموية إلى خروج نتائج بعض الدراسات بأن تزداد الكمية الموصى بها للفيتامين من خلال النظام الغذائي ولكن من ناحية أخرى فقد أوصت بعض الجهات الصحية المختصة بأن تزداد الكمية قليلاً وليس كثيراً لعدم وجود أدلة علمية كافية تنادي بذلك، وتوصي بعض الجهات الصحية بأن الكمية اليومية الموصى بها للذكور هي 80 ميكروجراماً وللإناث 70 ميكروجراماً، ولا يؤدي تناول الزائد للفيتامين للتسمم عندما يكون ذلك عن طريق الأطعمة الطبيعية وإنما تحدث تلك الحالة عندما يكون المصدر هو العلاج بالفيتامين وخصوصاً فيتامين K. ومن الأطعمة الغنية بفيتامين

الخضراوات الورقية الخضراء: مثل الكرنب الأجعد ويحتوي ½ كوب منه على 444 ميكروجرام من الفيتامين أي 10% من الموصى به يومياً

الصويا المخمرة: تحتوي 57 جراماً منها على 500 ميكروجرام من الفيتامين - أكثر من 100% من الموصى به يومياً

البصل الأخضر: ½ كوب يحتوي على 103 ميكروجرامات - أكثر من 100% من الموصى به يومياً

الملفوف: يحتوي ½ كوب منه على 82 ميكروجراماً - أكثر من 100% من الموصى به يومياً

البروكولي: يحتوي ½ كوب منه على 46 ميكروجراماً - 58% من الموصى به يومياً

منتجات الحليب المخمرة: يحتوي ½ كوب على 10 ميكروجرامات - 10% من الموصى به يومياً

البرقوق المجفف: يحتوي ½ كوب منه على 52 ميكروجراماً - 65% من الموصى به يومياً

الخيار: خياراً متوسطة تحتوي على 49 ميكروجراماً - 61% من الموصى به يومياً

الريحان(الحبق): تحتوي 1 ملعقة منه على 36 ميكروجراماً - 45% من الموصى به يومياً

K1 فيتامين

وهو فيتامين يوجد طبيعياً بكثير من K بأنها بروتينات بلازما معتمدة على فيتامين S و C تصنف فيتامينات الخضراوات الورقية والبروكولي وغيرها، وله استخدامات طبية متعددة ويكون في أشكال مختلفة أما أفضل أشكاله K لأنه أقل سمية وقوي ويعمل بسرعة ويكون أكثر فعالية لبعض الحالات المرضية. ويلعب فيتامين K1 فهو فيتامين داخل الجسم دوراً مهماً فيما يتعلق بالجلطة الدموية فهو يعطى للأطفال حديثي الولادة الذين يعانون نقصه.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.