

## معلومات ونصائح حول

### فقر الدم بسبب نقص الحديد

يعتبر فقر الدم بسبب نقص الحديد أكثر أنواع فقر الدم إنتشاراً وهو مرض يصاب به العديد من الأشخاص من مختلف الأجناس والأعمار، وخاصة النساء والأطفال. ويحدث إما بسبب نقص الحديد في الطعام، أو قلة في الإمتصاص أو زيادة الحاجة للحديد أو زيادة الإخراج له.

#### لماذا يحدث فقر الدم بعوز الحديد؟

الحديد من أهم مكونات خضاب الدم (الهيموغلوبين)، وعند وجود نقص للحديد في الجسم فإن نخاع العظام ( المصنع الذي ينتج كريات الدم الحمراء) يعجز عن أداء دوره لعدم وجود المواد الأولية، ولذلك يقوم بإنتاج كريات الدم الحمراء الأصغر حجماً والأقل نوعية، والتي يكون محتواها من خضاب الدم قليلاً، وخضاب الدم مسؤول عن نقل الأكسجين لخلايا الجسم، ونقصه يؤدي إلى مشاكل صحية، وعادة ما تكون الأعراض تدريجية ولمدة طويلة، وقد لا تكون ملحوظة في مراحلها الأولى.

#### أسباب عامة للإصابة بالمرض

- آثار جانبية لبعض الأدوية التي تسبب تقرحات في المعدة مثل الأسبرين أو الأدوية التي تستعمل في علاج بعض حالات الروماتيزم.
- قلة إمتصاص الحديد من الأمعاء
- بعد عمليات إستئصال المعدة أو جزء منها.
- نزيف في الجهاز الهضمي أو قرحة المعدة أو الإثني عشر.
- إلتهاب القولون.
- الإصابة بنوع من الديدان التي تلتصق بجدار المعدة .
- نقص الحديد في الغذاء بسبب سوء التغذية أو الإعتماد على الخضار في الأكل وعدم أكل اللحوم.

#### أسباب خاصة لظهوره عند النساء

- خسارة الحديد بسبب فقدان الدم نتيجة النزيف الحاد أو المزمّن أثناء الدورة الشهرية .
- زيادة إحتياجات الجسم للحديد أثناء فترة الحمل والرضاعة.

#### أسباب خاصة لظهوره عند الأطفال

- الأطفال الخدج (المولودون قبل الأوان).
- الإعتماد الكلي على حليب الأم بعد الشهر الرابع.
- فقدان الدم عن طريق أمراض الجهاز الهضمي.
- سوء التغذية.
- عدم إعطاء الحديد كعلاج وقائي

## الأعراض العامة

يؤدي نقص الحديد إلى إنخفاض قدرة الدم على نقل الأكسجين إلى الدماغ والعضلات والأجزاء الأخرى في الجسم، مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التالية:

- الشحوب
- سرعة التعب
- ضعف عام بالعضلات
- صداع
- طنين في الأذنين
- دوار مع الشعور بعدم الثبات
- الإرهاق
- النعاس بسرعة
- العصبية
- قلة الشهية للطعام
- تضخم في الطحال
- إنخفاض المقدرة على العمل والتعلم

#### الأعراض والعلامات الخاصة بفقر الدم بنقص الحديد عند الأطفال

- إنخفاض مستوى الذكاء والإدراك.
- إنخفاض قدرة الجسم على مكافحة الإلتهابات.
- زيادة التعرض للإصابة بالأمراض المعدية .
- تأخر في النمو.
- بطء التطور الحركي.



وطبعاً ليس من الضروري أن يشكو المريض من كل هذه الأعراض السابقة، وإنما في حالات كثيرة تنحصر الش الشكوى بعرض واحد أو أكثر وذلك حسب شدة فقر الدم لديهدليه.

ويجب زيارة الطبيب وعمل فحوصات للدم ليتمكن من معرفة سبب نقص الحديد وصف الدواء المناسب للحالة

#### العلاج

#### 1. تناول الأطعمة الغنية بالحديد ومن أهمها اللحوم الحمراء والكبد والكلاوي



الأسماك والدجاج

البيض

البقول الجافة ومنها العدس والفاول والبازيلاء واللوبيا



والحمص

الحبوب مثل الأرز والذرة



الخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ والسلق والملوخية والخس والبقدونس



الفواكه المجففة مثل الزبيب والتمر



2. **بإعطاء مركبات الحديد** وغالبا فان العلاج يعطى عن طريق الفم، ومدة العلاج يجب أن تستمر لثلاثة أشهر على الأقل حتى يعود مقدار الهيموغلوبين ( الخضاب) إلى الحدود الطبيعية ويستعيد الجسم مخزونه من الحديد. ويجب تناول حبوب الحديد مع الماء وليس مع الحليب أو القهوة أو الشاي لأنها تعيق إمتصاص الجسم للحديد بطريقة سليمة.

3. وفي بعض الحالات يكون العلاج بإعطاء وحدات من الدم

حبوب الحديد لعلاج فقر الدم تغير لون البراز إلى اللون الأسود وقد تسبب الإمساك، وإذا كان هذا يزعجك فمن الممكن تغيير الدواء بعد إستشارة الطبيب.

تناول حبوب الحديد بدون وصفة طبية يزيد نسبة الحديد في الجسم مما يضر بالأمعاء ويسبب إنخفاض في ضغط الدم

جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

☎. 6264674 ، 02-6279962

ص.ب 51089 – القدس

[pfsjerusalem.org](http://pfsjerusalem.org)

[pfsjer@yahoo.com](mailto:pfsjer@yahoo.com)

2006/11