



مواظفة

فقر الدم بسبب نقص الحديد.. الأسباب والعلاج والوقاية

فهناك أنواع متعددة من النقط أو الشراب أو الأقراص أو الكبسولات.

١- الجرعة العلاجية تعتمد على عمر الطفل ووزنه

يحتاج العلاج الي جرعات صغيرة لمدة قد تطول الي عدة أشهر.

٢- ينصح بإعطاء الحديد قبل الطعام بساعة او ساعتين، فالإمتصاص أفضل في المعدة الخاوية.

٣- عدم وضعه مع الحليب فإن ذلك يقلل من الإمتصاص.

٤- خلطه مع الحمضيات كالبرتقال يزيد من إمتصاصه.

٥- الحديد كعلاج للأطفال قد يؤدي الي تلون مؤقت في الأسنان، وعادة ما يزول بعد انتهاء العلاج.

٦- الحديد قد يجعل البراز اسوداً، وقد يؤدي الي الإمساك او الإسهال في بعض الأطفال.

الجسم غير قادر على امتصاص كمية كبيرة من الحديد، بل كمية صغيرة يومياً تصل الي ١٠٪ مما يتناوله الفرد، لذا فإن مدة العلاج تعتمد على كمية النقص لديه، وعليه فقد يحتاج العلاج الي عدة أشهر، وبعد رجوع نسبة الخضاب الي حدها الطبيعي، يجب اعطاء الدواء لمدة ثلاثة أشهر لاحقة لبناء مخزون للجسم يمنع الانتكاسة.

يلاحظ كثيراً فشل علاج فقر الدم بسبب نقص الحديد، ومن أهم الأسباب:

عدم تناول المريض العلاج بشكل مستمر ومنتظم وجود خطأ في التشخيص (وجود فقر الدم الوراثي) إصابة المريض بحالة سوء الامتصاص (وهي نادرة) في بعض حالات نقص الحديد بسبب سوء الامتصاص ، يمكن استخدام نوعية خاصة تعطى عن طريق العضل، كما أنه في بعض الحالات الحادة يمكن نقل الدم للمريض.

- نسبة الحديد في الدم تنخفض مع زيادة منحنى الكريات الحمراء (الطبيعي ١٤)، وقد تكون عالية جداً.

البحث عن المسبب : من أصعب الأشياء البحث عن المسببات الخفية لفقر دم نقص الحديد، فهي تعتمد على التاريخ المرضي أولاً ، ومن ثم فقد يحتاج الأمر الي اجراء بعض الفحوصات المخبرية مثل : تحليل البراز : لاكتشاف نزف من خلال الجهاز الهضمي ، وقد يحتاج الأمر الي اعادة الفحص عدة مرات، فقد تكون حالة النزف متكررة وليست ثابتة. والفحص المخبري عن الحديدان في البراز كذلك المنظار المعوي لمعرفة وجود دوالي المريء.

الوقاية خير من العلاج وخصوصاً الأطفال والحوامل، من خلال:

إستخدام الأغذية المعززة بالحديد والفيتامينات يلاحظ ان الأطفال الذين لديهم نقص في الحديد يوجد لديهم نقص في بعض الفيتامينات والمعادن ، لذلك ينصح بإعطائهم الفيتامينات مع الحديد

ارشاد الحوامل بأهمية تناول الحديد والمسقويات خلال الحمل، وعدم تأخير ذلك على وزن الأم أو وزن الطفل.

يعتمد العلاج في معرفة السبب المؤدي لفقر الدم وعلاجه، فعدم معرفة السبب يؤدي الي استمرارية النقص ومن ثم فشل العلاج، وعند معرفة السبب، وفي حالات النقص الغذائي، يتم البدء بالعلاج الدوائي من خلال مركبات الحديد والفيتامينات الأخرى، فمن لديه فقر في مادة غذائية عادة ما يكون لديه نقص في العديد من المعادن والفيتامينات.

يتميز فقر الدم الناتج عن نقص الحديد بسهولة علاجه باستخدام الحديد . وهناك أنواع متعددة من مركبات الحديد تختلف في طعمها وتركيبها،

- ضعف عام بالعضلات - الصداع - الدوار والدوخة مع الشعور بعدم الثبات- طنين الأذنين -ضعف نمو الاظافر واعوجاجها .

تشخيص فقر الدم ومسبباته قد يبدو بسيطاً، وقد يحتاج الي الكثير من الفحوص المخبرية، وعادة ما يتم التشخيص من خلال:

١- التاريخ المرضي : من خلال معرفة الأعراض المرضية وشكوى المريض، والعلامات المرضية للمسبب .

٢- الفحص الأكلينيكي : من خلال الكشف السريري على المريض ووجود العلامات المرضية المصاحبة .

٣- الفحوص المخبرية : هناك العديد من الفحوصات لمعرفة وجود فقر الدم ، ومعرفة نوعه ومسبباته، واستبعاد الأسباب الأخرى لفقر الدم، ومنها:

- نسبة خضاب الدم : النسبة الطبيعية لخضاب الدم (الهيموجلوبين ١٢-١٤ غرام لكل ١٠٠ مل، وعادة ما تنخفض هذه النسبة بدرجة كبيرة .

- عدد كريات الدم الحمراء (الطبيعي ٤-٥ مليون في كل ١٠٠ مل) في البداية لا يتأثر العدد ، ولكن مع زيادة نقص الحديد ينخفض عدد الكريات.

- حجم كريات الدم الحمراء MCV: يبدأ في الانخفاض تدريجياً.

- محتوى كريات الدم الحمراء من الخضاب MCH تبدأ في الانخفاض تدريجياً.

- اللطخة الدموية وهي مشاهدة شريحة من الدم تحت المجهر، حيث تبدو فيها الكريات الحمراء صغيرة الحجم ناقصة الصبغة (الخضاب) ويتخذ الكثير منها أشكالاً وأحجاماً مختلفة، فبعضها تكون صغيرة الحجم والبعض الآخر كبيرة، أما عدد كريات الدم البيضاء والصفائح الدموية فتألباً ما تكون في حدها الطبيعي.

مثل الخضار والبقوليات.

يحدث النقص الغذائي للحديد عادة بين الشهر التاسع والسنة الثانية من العمر، وتزداد نسبة حدوثه أو حصوله في وقت مبكر في الحالات التالية :

- الاطفال الخدج (المولودون قبل الأوان) .

- الاعتماد الكلي على حليب الأم بعد الشهر السادس.

- الاطفال المصابون بسوء التغذية والامتصاص.

- فقدان الدم عن طريق امراض الجهاز الهضمي.

- سوء التغذية.

كما أن هناك العديد من الأمراض الوراثية التي تؤدي لفقر الدم وتلك لا يمكن علاجها، كما أنها تحتاج الي تحليل خاص لمعرفة وجودها من عدمه، وعادة هذا النوع يكون موجوداً في أفراد العائلة.

وفي بعض الحالات القليلة لا يكون السبب فيها هو نقص الأمتصاص، ولكن النقص قد يكون ناتجاً عن بؤرة نازفة في الجسم، تؤدي إلى فقد كمية من الدم ، وغالباً ما تكون في الجهاز الهضمي: قد لا يشتكي منها المريض وقد لا يكون منتبهاً لوجودها، وتكون الأعراض الأولية لها فقر الدم، ومن هذه الأسباب: الديدان - البواسير- قرحة المعدة والاثنى عشر - دوالي المريء - سرطان القولون والمعدة .

عادة ما يكون فقر دم نقص الحديد مزمناً ولدة طويلة ، وتدرجياً وليس دفعة واحدة، ومن هنا فقد لا يشتكي المريض من الأعراض ولكن يمكن ملاحظتها عليه، وقليلاً ما تظهر أعراض المسبب الأصلي لها، وليس من الضروري أن يشكو المريض من كل الأعراض أو وجودها معتمدة على درجة النقص ومدته، كما عمر المصاب، ومن أهم الأعراض المصاحبة: الشحوب- قلة الشهية- سرعة التعب- ضعف التركيز والتعلم

فقر الدم بسبب نقص الحديد من أكثر أنواع فقر الدم انتشاراً في العالم، ومن أكثرها سهولة في العلاج، يصيب الأطفال والنساء بنسبة عالية، له أسباب متعددة من أهمها النقص الغذائي، فالحديد موجود في بعض الأطعمة مثل اللحوم - البيض - الخضراوات - الكبدية ، ولكنه قليل جداً في بعضها الآخر مثل الأرز والبطاطس والخبز، لذا فإن العادات الغذائية من أهم مسببات نقص الحديد وفقر الدم.

يعد عنصر الحديد من المكونات الرئيسية في تركيب خلايا الدم الحمراء ولا يمكن تصنيع أي منها بدونه، لذا فإن لم تتوفر كميات كافية منه في الجسم فإن نخاع العظام (المصنع الذي ينتج كريات الدم الحمراء) يعجز عن اداء دوره لعدم وجود المواد الأولية، وعليه يقوم بإنتاج كريات الدم الحمراء أصغر حجماً وأقل نوعية، ومحتواها من خضاب الدم قليل، وخضاب الدم مسئول عن نقل الأكسجين لخلايا الجسم، مما يؤدي الي مشاكل صحية، وعادة ما تكون الأعراض تدريجية ولدة طويلة، وقد لا تكون ملحوظة في مراحلها الأولى.

وعادة ما يحصل الجسم على الحديد من مصدرين رئيسين:

- أنواع معينة من الأغذية

- من خلايا الدم الحمراء المتحللة

- يولد الطفل بمخزون كاف من الحديد، ولكن مع استمرار النمو الجسدي تزداد حاجته للحديد لتصنيع خلايا دم جديدة.

تعطي الأم الحامل جنينها ما يحتاجه من غذاء ومن ضمنها الحديد (حتى ولو كانت هذه الام مصابة بفقر الدم) ، وبعد الولادة يعتمد الطفل على المصدر الخارجي في غذائه ، فالطفل يزداد حجماً - يتضاعف وزنه في ستة أشهر، وتزداد كمية الدم لديه ومن ثم يزداد إحتياجه للحديد. فبداية من الشهر السادس من العمر ، يبدأ الطفل بتناول غذاء آخر بالإضافة الي الحليب



وذلك يومياً من الساعة ٧:٣٠ صباحاً حتى ٩:٣٠ مساءً أيام الإجازات من ٩:٣٠ صباحاً حتى ٤:٣٠ مساءً

Everyday from 07:30 AM till 09:30 PM
Weekends & National Holidays
from 09:30 AM till 04:30 PM

العلاقات العامة والإعلام - وزارة الصحة

• HEALTH EDUCATION
 • SUGGESTIONS
 • INQUIRIES
 • REPORTS.
 • COMPLAINTS

• تثقيف صحي
 • إقتراحات
 • إستفسارات
 • بلاغات
 • شكاوي

مركز الإتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

2444 1999