

# فقر دم نقص الحديد

## IRON DEFICIENCY ANEMIA



المملكة العربية السعودية  
رئاسة الحرس الوطني الشؤون الصحية  
مدينة الملك عبد العزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك اكثر من ٤٠ متديراً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع ومصادر علمية موثوقة وتم تقييدها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال ( ١٥١٠ )  
مستشفى الملك فهد للحرس الوطني  
مدينة الملك عبد العزيز الطبية  
ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦  
بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa  
موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٢١٨٥) - مكتبة الملك فهد الوطنية



## ما هي أسباب فشل العلاج ؟

- عدم تناول المريض العلاج بشكل مستمر ومنتظم حسب إرشادات الطبيب.
- عدم اكتشاف أو ازاله الأسباب المؤدية لنقص الحديد، كسوء التغذية مثلاً.
- وجود خطأ في التشخيص ( كوجود فقر دم وراثي ).
- إصابة المريض بحالة سوء الامتصاص ( وهي نادرة ).

## طفلي يرفض تناول الحديد عن طريق الفم ، هل من علاج آخر ؟

- إن طعم دواء الحديد غير جيد ولكن لا يوجد علاج آخر يمكن عن طريقه تناول الحديد، ولكن هناك أنواع متعددة من مركبات الحديد تختلف في طعمها وتركيبها، فهناك أنواع متعددة من النقط أو الشراب أو الأقراص أو الكبسولات يمكن التبديل بينها.
- في بعض حالات نقص الحديد بسبب سوء الامتصاص ، يمكن استخدام نوعية خاصة تعطى عن طريق العضل أو الوريد، كما أنه في بعض الحالات الحادة المصحوبة بهبوط في عمل القلب يمكن نقل الدم للمريض.

فقر الدم بسبب نقص الحديد من أكثر أنواع فقر الدم انتشاراً بين الأطفال والنساء في مجتمعا، و هو في نفس الوقت أكثرها سهولة في العلاج. له أسباب متعددة من أهمها سوء التغذية وعدم تناول الطعام الصحي. فالحديد موجود في بعض الأطعمة مثل اللحوم، البيض، الخضراوات، الكبد، ولكنه شحيح في بعضها الآخر كالأرز والبطاطس والخبز لذا فإن الأنماط الغذائية بتجنب الأغذية الغنية بالحديد من أهم مسببات نقص الحديد وفقر الدم.

يرجع سبب انتشاره في الأطفال نتيجة سرعة نموهم الجسدي ومن ثم زيادة الاحتياج للحديد. كما ترتفع الإصابة في النساء بسبب متطلبات تكرار الدورة الشهرية والحمل والإرضاع. وكما هو معلوم فإن المرأة يزداد احتياجها إلى الحديد خلال الحمل (لها ولجنينها)، وقد لا يكون الغذاء الذي تتناوله محتوياً على الكمية الكافية من الحديد التي تحتاجه خلال الحمل، لذا يجب عليها تحسين غذائها و تناول أقراص الحديد والفيتامينات حسب تعليمات طبيبها خلال الحمل.

## كيف يحدث فقر الدم ؟

الحديد من أهم مكونات خضاب الدم ( الهيموجلوبين) وعند نقص الحديد في الجسم فإن نخاع العظام - هو المصنع الذي ينتج كريات الدم الحمراء - يعجز عن أداء دوره لعدم وجود المواد الأولية، ولذلك يعتمد إلى إنتاج كريات دم حمراء صغيرة الحجم ومحتواها من خضاب الدم قليل.

## ما هي أسباب فقر الدم بسبب نقص الحديد ؟

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

- الطفل الخديج ( المولود قبل الأوان ).
- الاعتماد الكلي على حليب الأم بعد الشهر السادس.
- سوء التغذية.

■ الأطفال المصابون بسوء التغذية الناتج عن مشاكل في الهضم أو الامتصاص.

■ فقدان الدم عن طريق أمراض الجهاز الهضمي: كالالتهابات الطفيلية، تقرحات المعدة والمريء الشديدة.

## ما هي أعراض وعلامات فقر الدم بنقص الحديد ؟

عادة ما يكون فقر دم نقص الحديد مزمنًا ولدة طويلة، وتدرجياً، ومن هنا فقد لا يشتكي المريض من الأعراض في المراحل الأولية ولكن يمكن ملاحظة بعض الأعراض مثل:

- الشحوب.
- ضعف الشهية للطعام.
- ضعف عام .
- أكل الأشياء الغريبة كالتراب.
- سرعة الإجهاد.
- ضعف التركيز والتعلم.
- الصداع.
- الدوار والدوخة مع الشعور بعدم الثبات.
- ضعف نمو الأظافر وتقوسها.

## علامات فقر الدم المزمن

- إذا استمر فقر الدم مدة طويلة، فقد تظهر تغيرات في الفم واللسان والأظافر:
- فالغشاء المخاطي للسان يصبح شاحبا ناعما وبراقا، وتضمر الحليمات اللسانية على الجانبين.
- تظهر تشققات على جانبي الفم يقال لها الصوار.
- الأظافر تبدو مسطحة أو مقعرة، وتتصف الأظافر بتشققها وسرعة انكسارها.
- قد يتضخم الطحال في بعض الحالات.

## الوقاية خير من العلاج

الوقاية خير من العلاج وخصوصاً الأطفال والحوامل، من خلال:

- استخدام الأغذية المعززة بالحديد والفيتامينات.
- استخدام الحديد بجرعات وقائية ابتداء من الشهر الثاني أو الثالث من العمر حسب إرشادات الطبيب.
- إرشاد الحوامل بأهمية تناول الحديد و الفيتامينات خلال الحمل، علماً أنها لا تزيد من وزن الأم أو وزن الطفل.

## ما هو العلاج ؟

يتم العلاج من خلال مركبات الحديد مع تحسين كمية ونوعية الغذاء . ولكن يعتمد العلاج في معرفة السبب المؤدي لفقر الدم وعلاجه، فعدم معرفة السبب يؤدي إلى استمرار النقص ومن ثم فشل العلاج، وعند معرفة السبب، كعدم تناول الكمية أو النوعية الكافية من الغذاء مثلاً.

## ما هي الأدوية المستخدمة ؟

- يعالج فقر الدم باستخدام الحديد(شراب أو أقراص) مع الفيتامينات والمعادن الأخرى إذا لزم الأمر.
- الجرعة العلاجية تعتمد على عمر الطفل ووزنه.
- قد يحتاج العلاج إلى مدة قد تطول إلى أكثر من ٦ أسابيع.
- ينصح بإعطاء الحديد قبل الطعام بساعة أو ساعتين، فالامتصاص أفضل من المعدة الخاوية.
- عدم وضعه مع الحليب فإن ذلك يقلل من الامتصاص.
- تناول الحمضيات كالبرتقال يزيد من امتصاص الحديد.
- الحديد كعلاج للأطفال قد يؤدي إلى تلون مؤقت للأسنان، ولذلك ينصح بشرب الماء بعده وعدم أخذه قبل النوم مباشرة، كما قد يجعل لون البراز اسوداً، وقد يؤدي إلى الإمساك و لذلك ينصح بتناول المزيد من الخضار الغنية بالألياف.