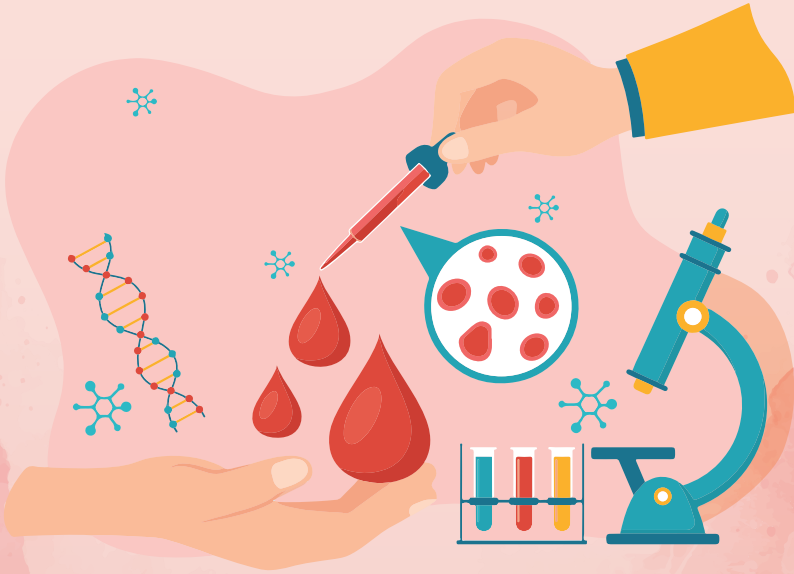




وزارة الصحة

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد عند الأطفال





فقر الدم الناتج عن «نقص الحديد»

ينتشر مرض فقر الدم «نقص الحديد» بين الأطفال الخدج نتيجة نقص مخزون الحديد عند الولادة وبين الأطفال من عمر ستة أشهر فما فوق، عند عدم تلقيهم تغذية جيدة

عدم تناول أطعمة غنية بالحديد هو سبب رئيسي لنقص الدم الناتج عن نقص الحديد

فعندما لا يمتلك الجسم كمية كافية من خلايا الدم الحمراء الصحية أو الهيموجلوبين، يؤدي ذلك إلى تراجع عملية نقل الأوكسجين من الرئتين إلى الأنسجة، ويؤدي إلى مضاعفات قد تكون شديدة.

الهيموجلوبين:

هو بروتين مسؤول عن نقل الأوكسجين في الدم للحفاظ على عمل أنسجة الجسم على النحو الأمثل

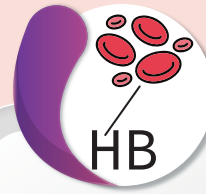




أهمية الحديد للجسم



يدخل في تركيب
الهيموجلوبين
الخاص بالعضلات
المسؤولة عن
تخزين الأوكسجين
للاستخدامه في
انقباض العضلات



يدخل بتركيب
الهيموجلوبين في
كريات الدم الحمراء
المسؤولة عن حمل
الأوكسجين من الرئتين
لخلايا الجسم لإنتاج
الطاقة والمساهمة
بعملية التمثيل
الغذائي



يقوى
جهاز المناعة
ويرفع قدرة
الجسم على
مقاومة الأمراض



يدخل في تركيب
الأنزيمات
المسؤولة عن
أكسدة المواد
الكربوهيدراتية
والدهنية
والبروتينية



كمية الحديد الموصى بها يومياً حسب العمر

فئات المجتمع	الفئة العمرية «بالسنوات»	حديد «مليغرام»
صغار الأطفال	١-٣	٥,٥
الأطفال	٤-٨	٧,٧
المراهقين		
ذكور	٩-١٣	١١,٠
	١٤-١٨	١٦,٥
إناث	٩-١٣	١٠,٥
	١٤-١٨	١٣,٢

الإحتياجات حسب الدليل العُماني للغذاء الصحي

الأطعمة الغنية بالحديد



١. صفار البيض
٢. اللحوم الحمراء والدجاج.
٣. الأسماك والمأكولات البحرية.
٤. لحوم أعضاء الحيوانات مثل الكلى، الكبد والقلب.
٥. البقوليات مثل العدس، الفول وفول الصويا والفاصولياء البيضاء والحمراء.
٦. الفواكة المجففة مثل المشمش، التين، التمر، الزبيب، الخوخ ودبس التمر.
٧. الطحين العُماني المدعم بالحديد.
٨. الخضروات الورقية الداكنة مثل الجرجير، أوراق الفجل، البقدونس والبازلاء



أسباب نقص الحديد في الجسم

١. عدم تناول عناصر غذائية غنية بالحديد.
٢. نقص المخزون عند الولادة، كما في حالة الأطفال الخدج.
٣. عدم الرضاعة الطبيعية.
٤. عدم البدء بالغذاء التكميلي الصحيح في الشهر السابع من العمر كالأطعمة الغنية بالحديد مثل الحبوب الفواكة، الخضروات واللحوم.



يعتبر الأطفال، المراهقات، والنساء الحوامل من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بفقر الدم «الأنيميا» الناتجة عن نقص الحديد.





٥. سوء التغذية فى مرحلة ما قبل الدراسة ومرحلة الدراسة والاعتماد على أطعمة غير صحية لاحتوي على الحديد والعناصر الهامة لبناء الجسم الموجودة في اللحوم والبقوليات والفواكة والخضروات.
٦. الإكثار من الأطعمة التي تعوق امتصاص الحديد مثل الشاي والقهوة.
٧. نقص حاد فى الدم نتيجة النزيف بسبب بعض الأمراض مثل الهيموفيليا أو النزيف أثناء الحوادث والإصابات أو النزف الحاد أثناء الدورة الشهرية للفتيات.
٨. نقص مزمن فى الدم نتيجة أمراض مزمنة، مثل حساسية حليب البقر وأمراض القولون المزمنة والإصابة بالديدان المعوية مثل الإسكارس.
٩. أمراض خلل امتصاص الحديد مثل مرض حساسية القمح أو التهاب المعدة الضموري.



أعراض انيميا نقص الحديد

قد لا تظهر أعراض نقص الحديد إلا عند حدوث فقر الدم مما يؤدي إلى:

- ١ إرهاق شديد، دوخة، صداع.
- ٢ شحوب الوجه.
- ٣ خفقان القلب، ضيق التنفس، آلام الصدر وبرودة الأطراف.
- ٤ ضعف وآلام العضلات.
- ٥ تساقط الشعر، تكسر الأظافر، وتورم اللسان.
- ٦ الشهية لتناول أطعمة غريبة مثل الطين والثلج مع فقدان الشهية للأطعمة الهامة مثل اللحوم والخضراوات.
- ٧ ضعف المناعة.
- ٨ اضطرابات النوم.
- ٩ ضعف التحصيل الدراسي وتأخر النمو العقلي.



التشخيص

١. أخذ التاريخ المرضي والفحص السريري.
٢. فحص صورة الدم الكامل ويظهر فيه صغر حجم كرات الدم الحمراء ونقص كمية الهيموجلوبين.
٣. انخفاض مستوى الحديد في الدم.
٤. انخفاض البروتين الذي يحمل الحديد ويسمى الفرييتين.
٥. فحوصات دم خاصة بأنواع أخرى من الأنيميا قد تكون مصاحبة لنقص الحديد مثل الأنيميا الفولية.
٦. فحص البراز لاحتماالية وجود دم أو ديدان أو علامات عسر هضم.

تبدأ أعراض الأنيميا الناتجة عن
نقص الحديد في الظهور عندما
تفتقر خلايا الدم الحمراء أو
الهيموجلوبين للحديد بصورة كبيرة



المضاعفات





الوقاية

١ الإعتداد على الرضاعة الطبيعية الخالصة في الستة شهور الأولى من عمر الطفل.

٢ عدم الإفراط في تناول حليب الصناعي بعد السنة الأولى من العمر لأنه يعوق امتصاص الحديد.

٣ اتباع نظام غذائي سليم مع بداية اعطاء الطفل الأطعمة التكميلية في نهاية الشهر السادس.

٤ تناول الأطعمة التي تساعد على امتصاص الحديد مثل فيتامين «ج» والابتعاد عن الأطعمة التي تعوق الإمتصاص مثل الشاي والقهوة.

٥ علاج الأمراض المزمنة المسببة لنقص الحديد.

٦ إجراء فحص الهيموجلوبين عن عمر ٩ و ١٨ شهراً كما هو متبع في سجل بطاقة صحة الطفل.





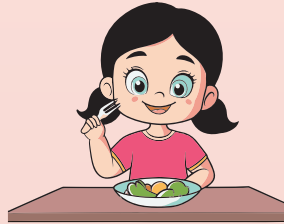
العلاج

يتم علاج الأنيميا لدى الأطفال بعلاج السبب في حدوثها
ويتم ذلك بالآتي :

١. علاج الأمراض المزمنة أو الحادة: التي قد تسبب نقص الحديد مثل أمراض القولون أو إصابة الديدان المعوية.



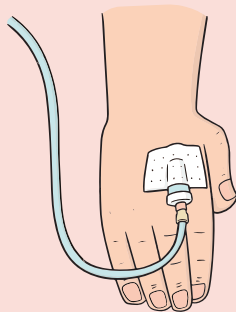
٢. التغذية السليمة: بالأطعمة الصحية التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية مثل الحديد.



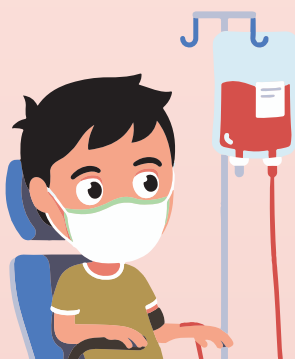
٣. العلاج الدوائي: شراب أو أقراص الحديد حسب العمر والوزن لمدة ٣ إلى ٦ أشهر تحت استشارة ومتابعة الطبيب.



٤. العلاج بالحديد الوريدي: يعطى داخل المستشفى تحت إشراف الطبيب، في حالة فشل العلاج الفموي أو رفض الطفل المتكرر تناوله بالفم.



٥. العلاج بنقل الدم «كريات الدم الحمراء»: ويعطى في مستوى حالات النقص والهبوط الحاد في مستوى الهيموجلوبين وتأثيره على المؤشرات الحيوية للمريض.



يتركز الجزء الأكبر من الحديد في كريات الدم الحمراء في الهيموجلوبين وباقي كمية الحديد تخزن في الكبد والطحال والنخاع العظمي وهي تزود الجسم بالحديد عند الحاجة إليه.

عند علاج الطفل بإدوية الحديد لابد من مراعاة الآتي:

١. **لا ينصح** بإعطاء دواء الحديد بعد الرضاعة مباشرة أو بعد تناول الحليب أو منتجات الألبان لأن ذلك يعوق امتصاص الحديد.

٢. **ينصح** بمضغطة الفم بعد إعطاء دواء الحديد لمنع تصبغ الأسنان باللون الغامق.

٣. **قد يسبب** إعطاء دواء الحديد بالفم تغير لون البراز للأسود. وهذه ظاهرة طبيعية لا تدعو للقلق.

٤. **قد يسبب** إعطاء دواء الحديد الإمساك عند بعض الأطفال ويمكن وقتها مراجعة الطبيب لصرف دواء لمعالجة الإمساك أو تقليل الجرعة.

٥. **الانتظام** على إعطاء دواء الحديد بالجرعة المقررة يقصر مدة العلاج ويعجل بالشفاء.



تتعرض المراهقات كذلك لخطر نقص الحديد بصورة أكبر لأن أجسامهن تفقد الحديد خلال فترة الحيض





تذكر:
لا يعطى دواء الحديد
دون استشارة الطبيب

