

فقر الدم الحديدي

هو الحالة التي يكون عندها تركيز أو كمية الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوى الطبيعي كنتيجة لنقص عنصر غذائي وهو الحديد .
ويعتبر الفرد مصابا بفقر الدم إذا انخفضت نسبة أو مستوى الهيموجلوبين عن الأرقام المذكورة في الجدول:

النوع	العمر	مستوى الهيموجلوبين بالجرام
الأطفال	٦ شهور - ٥ سنوات	أقل من ١١
الأطفال	٦ - ١٤ سنة	أقل من ١٢
الرجل البالغ		أقل من ١٣
المرأة البالغة (الغير حامل)		أقل من ١٢
المرأة البالغة الحامل		أقل من ١١

أهمية الحديد للجسم:

- ١- ناقل للأوكسجين.
- ٢- مركز رئيسي لكريات الدم الحمراء.

أعراض فقر الدم الحديدي:

- تختلف الأعراض من شخص لآخر على حسب شدة فقر الدم :
- ١- قد يصاب المريض بفقر دم حاد ويصبح لونه شاحبا .
 - ٢- زيادة ضربات القلب .
 - ٣- آلام في الجسم لأقل مجهود .

الأشخاص المعرضون للإصابة

بفقر الدم الحديدي:

١- الأطفال

خاصة في مرحلة النمو بسبب احتياجاتهم للحديد في هذه المرحلة ،وبسبب النظام الغذائي الخاطئ.

٢- الفتيات

خاصة في فترة المراهقة نتيجة للظروف الفسيولوجية التي تمر بها الفتيات في هذه المرحلة وبسبب التغذية الغير صحيحة.

٣- السيدات

خاصة الحوامل وأثناء الولادة والرضاعة

حيث يتزايد احتياجهن للحديد بسبب الرضاعة ،
النزيف، نظام غذائي خاطئ.

٤- كبار السن

بسبب التغيرات الفسيولوجية والتغذية الخاطئة.

أضرار الإصابة بفقر الدم :

الأطفال

- ١- قصور في النمو والتناسق الحركي
- ٢- قصور في النمو اللغوي والتحصيل الدراسي
- ٣- نقص في النشاط البدني

الفتيات

- ١- تضاول في الأعمال البدنية
- ٢- عدم مقاومة التعب والإعياء

الأمهات الحوامل

- ١- زيادة نسبة الوفيات.
- ٢- زيادة نسبة الأجنة بالمرض.
- ٣- زيادة نسبة الوفيات بين الأطفال حديثي الولادة.
- ٤- زيادة التعرض لانخفاض الوزن عند الولادة.



مملكة البحرين
وزارة الصحة
قسم التثقيف الصحي



فقر الدم الحديدي

إعداد: اختصاصية التثقيف الصحي
السيدة / علياء عبدالله
تصميم زهرة شجاعبي

الأغذية الغنية بفيتامين ج من الفواكه

المادة الغذائية	ملجم/١٠٠ جم	الكمية المحددة
الجوافة الطازجة	٣٢٦	واحدة متوسطة
الليمون الطازج	٥٠-٣٧	واحدة كبيرة
البرتقال الطازج	٤٦	واحدة صغيرة
المانجو الطازج	٤٢	واحدة صغيرة
الأناناس الطازج	٣٧	شريحتان

الأغذية الغنية بفيتامين ج من الخضراوات

المادة الغذائية	ملجم/١٠٠ جم	الكمية المحددة
القرنبيط الطازج	٩٦-٦٠	نصف كوب
القرنبيط المسلوق	٢٠	نصف كوب
البطاطا الحلوة المسلوقة	١٥	واحدة متوسطة
البطاطا الحلوة النيئة	٣٧-٢٥	واحدة متوسطة
الملفوف الطازج	٦٠-٥٤	نصف كوب
الملفوف المسلوق	١٥	نصف كوب

روجم من قبل رئيسة قسم التغذية

يناير ٢٠٠٤

بعض المبادئ الأساسية للعلاج الغذائي :

١. تناول أحد أنواع الأغذية الغنية بالحديد مثل: اللحم ، الكبد ، الكلاوي ، الدجاج ، السمك.
٢. عدم شرب الحليب ، الشاي والقهوة مباشرة بعد وجبات غنية بالحديد لاحتوائها على مواد تقلل من امتصاص الحديد داخل الجسم.
٣. تناول أغذية غنية بعنصر الحديد مثل الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالبدونس .
٤. تناول أغذية تزيد من امتصاص الحديد في الجسم وهي أغذية غنية بفيتامين(ج).
٥. الحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة ومتنوعة.
٦. المضغ الجيد للطعام قبل البلع.