

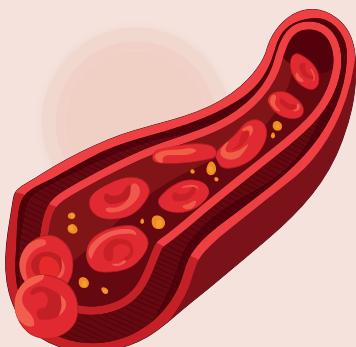
26  
Fe  
Iron

# نقص الحديد

الحديد في غذائنا  
صحة لنا ولأطفالنا



الحديد هو معدن موجود بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة ، وأحيانا يتم إضافته إلى بعض المنتجات الغذائية ، كما أنه متاح كمكمل غذائي. **وتأتي أهمية الحديد من خلال الآتي:**



- الحديد عنصر أساسى في تركيبة مادة الهيموجلوبين ، في خلايا الدم الحمراء الذي ينقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم حتى تتمكن الخلايا من إنتاج الطاقة.
- يساعد الجسم في التخلص من ثاني أكسيد الكربون.
- يدعم عملية التمثيل الغذائي للعضلات والأنسجة الضامة.
- تصنيع بعض الإنزيمات الضرورية.
- ضروري للنمو البدني والعصبي والأداء الخلوي.

فقر الدم (الأنيميا) هو حالة طبية تميز بحدوث إنخفاض في نسبة الهيموجلوبين ، وهناك عدة أسباب لفقر الدم منها نقص مخزون الحديد وتعرف بإسم فقر الدم (الأنيميا) الناتج عن نقص الحديد .

وهو من أكثر أمراض سوء التغذية شيوعا في العالم وتعد النساء في سن الانجاب والحوامل والأطفال والراهقين من أكثر الفئات عرضة للإصابة به.

فالحامل تحتاج خلال فترة حملها إلى ضعف كمية الحديد التي تحتاجها



غير الحامل، وذلك للدور الإضافي الذي يقوم به الجسم في الحمل، والمتمثل بتكون المشيمة وتزويد الجنين بالدم المحمل بالأكسجين. وفي حال عدم توفر كمية كافية من الحديد المخزن مسبقاً لديها، وعدم حصولها على الحديد بشكل جيد أثناء فترة حملها؛ فإنها تكون أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناتج عن قصور الحديد.



أما الأطفال يحتاجون إلى الحديد من أجل نمو وتطور الدماغ. وهم قادرون على إستعمال الحديد من الخزون الذي لديهم بعد الولادة ويكفيهم لفترة ما بين ٦-٤ أشهر من حياتهم.

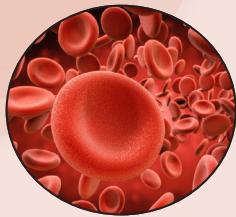
وبعد ستة أشهر تزداد حاجتهم إلى الحديد ، وبالتالي فإن إدخال الأطعمة التكميلية للرضاعة الطبيعية يصبح أمراً ضرورياً للمساعدة في سد احتياجات الطفل من الحديد. وقد يوصى طبيب الأطفال بتزويد الأطفال الخدج أو ناقصي الوزن بمكملات الحديد مع الرضاعة الطبيعية.

**الحرص على فحص البيهوجلوبين لطفلكم في المؤسسة الصحية**

**عند عمر ١٨-٩ شهراً يجعلنا نكتشف انيميا نقص الحديد**

**مبكرًا وبالتالي يستفيد الطفل من العلاج ونمنع المضاعفات**

## تعريف فقر الدم الناتج عن نقص الحديد:



هو نقص الهيموجلوبين الناتج عن نقص مخزون الحديد في الجسم ولهذا العدد من الأسباب التي تؤدي إلى نقص الحديد، بعضها له علاقة بعدم تناول المصادر الكافية، والبعض الآخر يعود لعدم قدرة الجسم على امتصاص الحديد من الغذاء المهضوم، وأخيراً قد تكون الأسباب متعلقة بحالات صحية معينة.

## ما مقدار الاحتياجات اليومية من الحديد؟

يتكيف الجسم جيداً مع المستويات الأقل أو الأعلى من الحديد عن طريق تحديد كمية الامتصاص من الحديد حسب الحاجة ، لذلك فإن المستويات الموصى بها مُعدّة لتلبية احتياجات الغالبية العظمى من الفئات العمرية.

وفيما يلي الكميات الغذائية الموصى بها من الحديد:

الفئة العمرية / الجنس	التوصيات الغذائية اليومية (ملجم)
الأطفال: ١ - ٣ سنوات	٧ ملجم
الأطفال: ٨-٤ سنوات	١٠ ملجم
الأطفال: ١٣ - ٩ سنة	٨ ملجم
الذكور: ١٨ - ١٤ سنة	١١ ملجم
الإناث: ١٨ - ١٤ سنة	١٥ ملجم
الذكور: ١٩ + سنة	٨ ملجم
الإناث: ٥٠ - ١٩ سنة	١٨ ملجم
الإناث: ٥١ +	٨ ملجم

هناك مقدار معين من الحديد يحتاجه جسم الإنسان يجب عدم زيادته فالزيادة مثلها مثل النقصان تسبب الضرر للجسم أيضاً إذا تجاوز الإنسان مستوى الحديد المطلوب.

## أسباب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد:



١. قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد .
٢. كثرة تناول الأغذية والمشروبات التي تحد من امتصاص الحديد .
٣. ازدياد حاجة الجسم للحديد عند الأطفال والمراهقين والنساء أثناء الحمل والولادة والارضاع .
٤. فقدان الدم بشكل متكرر كما في غزارة الطمث عند النساء أو في حالة إصابات أو نزيف الأنف (الرُّعاف) أو أورام وتقرحات المعدة والأمعاء .
٥. ضعف الشهية واضطراب وظيفة الجهاز الهضمي.



٦. تناول بعض أنواع الأدوية مثل مضادات الحموضة لفترات طويلة.

٧. اتباع حميات غذائية خاطئة.



## أعراض فقر الدم

عندما تكون مستويات الحديد منخفضة ، فإن أهم الأعراض تتضمن



- ◆ التعب والضعف الخموي.
- ◆ شحوب الجلد والأظافر.
- ◆ إلتهاب اللسان.
- ◆ دوخة.
- ◆ صداع الرأس.

## الحديد الغذائي له شكلان رئيسيان:

الحديد الهيمي وال الحديد اللاهيمي: وتحتوي المصادر النباتية للأطعمة والأطعمة المدعمة بالحديد على الحديد اللاهيمي فقط.



في حين تحتوي الأطعمة ذات المصدر الحيواني مثل اللحوم والمأكولات البحرية والدواجن على الحديد الهيمي وال الحديد اللاهيمي ويمتصها الجسم بكفاءة أكبر.

## الفئات الأكثر عرضة :

على الرغم من توفر الحديد على نطاق واسع في الأطعمة ، إلا أن هناك بعض الفئات يكونوا معرضين أكثر لخطر النقص، مثل:

الفتيات المراهقات والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٥٠ عاماً، قد لا يحصلن على الإحتياجات الغذائية اليومية.

الرضع وصفار الأطفال.

النساء الحوامل أو في سن الإنجاب.

**الحالة الخفيفة** لفقر الدم لا تسبب عادةً مضاعفات. ولكن إذا تركت بدون علاج قد تصبح حادة وتؤدي إلى مشاكل صحية، تشمل التالي:

### ١ - مشاكل القلب :

قد يؤدي فقر الدم بسبب نقص الحديد إلى سرعة ضربات القلب أو عدم إنتظامها. يضطر القلب لضخ المزيد من الدم لتعويض نقص الأكسجين ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تضخم القلب أو فشله.



## ٢- المشكلات أثناء الحمل :



مع النساء الحوامل، ترتبط حالة فقر الدم بسبب نقص الحديد الحادة بالولادة المبكرة والأطفال ذوي الأوزان القليلة. ولكن يمكن الوقاية من هذه الحالة بتناول الحامل مكملات الحديد كجزء من الرعاية ما قبل الولادة.



٣- مشكلات النمو : ومع الرضاع والأطفال، قد يؤدي نقص الحديد الحاد إلى حدوث فقر الدم الذي يؤدي إلى تأخر النمو. وتزايد قابلية الإصابة بالعدوى لديهم.

## أطعمة غنية بالحديد وتشمل :

يتوفر الحديد في مجموعة متنوعة من الأطعمة أدناه :



١- اللحوم الحمراء (الكبدة والكلاوي) واللحوم الأخرى مثل الدواجن والبيض، البقوليات (البازلاء العدس بأنواعه واللوبيا والفاصولياء والحمّص) والمُكْسَرات والبذور.



٢- الخضروات الغنية بالحديد (مثل السبانخ والملوخية، والبروكلي والزهرة والبطاطا الحلوة).

٣- الفواكه (مثل التين المجفف والتمر والزبيب والمشمش).

٤- الحبوب الكاملة الغنية بالحديد وإستخدام الطحين العماني المدعم بالحديد.



**امتصاص الحديد من الأغذية الحيوانية أعلى**

**وأسهل من امتصاصه من الأغذية النباتية**

يكون امتصاص الحديد عن طريق مصادره الحيوانية عادةً أفضل من المصادر النباتية لذلك يجب إضافة بعض الأطعمة التي تساعد على امتصاص الحديد عند تناول المصادر النباتية.

**ومن هذه الأطعمة تشمل:**

١- الفواكه: الفراولة والكيوي والشمام و الحمضيات(البرتقال، الليمون، اليوسفي، الجريب فروت) .

## المواد والأطعمة التي تعيق امتصاص الحديد : -

- تناول بعض أدوية ومضادات الحموضة لفترة طويلة .
- منتجات الألبان.
- شرب الشاي أو القهوة بعد الأكل مباشرة وينصح بتناولها بعد ساعتين من تناول الوجبات الرئيسية.

تجنب تناول الشاي والقهوة أو منتجات الألبان مع أو بعد الأطعمة الغنية بالحديد نظرا لأنها تعيق امتصاص الحديد، وينصح بتناولها بعد ساعتين من تناول الوجبات الرئيسية

## علاج فقر الدم له عدة خطوات كالتالي :

إذا كانت هناك حاجة لعلاج نقص الحديد ، فسيقوم مقدمي الرعاية الصحية بتقييم مستوى الحديد في الجسم وتحديد الشكل الدقيق للعلاج :

١. التعرف على السبب ومعالجته مثل : إيقاف النزيف إن وجد.
٢. تعديل النظام الغذائي والحمية للمريض.
٣. تزويده بالحديد ، من مصادره الطبيعية .
٤. تجنب تناول المواد المثبطة لامتصاص الحديد مع الوجبات.
٥. يحتاج المريض المصاب بفقر الدم ( الأنيميا ) إلى جرعة حبوب الحديد عن طريق الفم والتي قد يحتاج أخذها لعدة أشهر لزيادة مخزون الحديد في الجسم.
٦. يحتاج المصابون بفقر الدم ( الأنيميا ) إلى متابعة كل بضعة أشهر للتحقق من جدوى العلاج وعودة مستويات الحديد إلى المعدل الطبيعي.







الغذاء المتوازن يضمن توفير  
احتياج أجسامنا من العناصر  
الغذائية ويحفظ صحتنا