

# ANEMIA



## فقر الدم

فقر الدم هو حالة لا يحتوي فيها الدم على ما يكفي من كرات الدم الحمراء السليمة لحمل كمية الأكسجين الكافية إلى أنسجة الجسم. قد يجعلك فقر الدم -المعروف أيضًا بانخفاض مستوى الهيموغلوبين- تشعر بالإرهاق والوهن.

هناك عدة أنواع من فقر الدم، ولكل منها سببه الخاص. فقد يكون فقر الدم مؤقتًا أو طويل الأجل، وقد يتدرّج من البسيط إلى الحاد. غالبًا ما يحدث فقر الدم لأكثر من سبب واحد.

Health  
Digest



ما هي أنواع فقر الدم ؟

- الثلاسيميا
- فقر الدم اللاتنسجي
- فقر الدم المنجلي
- فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامينات
- فقر الدم بسبب نقص الحديد

ما هي الأعراض ؟

- الإرهاق
- الضَّعف
- شحوب الجلد أو اصفراره
- عدم انتظام ضربات القلب
- ضيق النفس
- الدُّوار أو الدوخة
- ألم الصدر
- برودة اليدين والقدمين
- الصداع

في البداية، قد يكون فقر الدم خفيف جدًا لدرجة أنك لا تلاحظه. إلا أن الأعراض تتفاقم بتفاقم فقر الدم.





## متى يجب مراجعة الطبيب

بادر بزيارة الطبيب إذا شعرت بالإرهاق دون سبب واضح.

فللإرهاق أسباب كثيرة، منها فقر الدم (الأنيميا)؛ لذلك لا تفترض أنك إذا كنت مرهقًا فلا بد أن تكون مصابًا بفقر الدم. يكتشف بعض الأشخاص انخفاض نسبة الهيموغلوبين لديهم -مما يدل على فقر الدم-

## ما هي أسباب فقر الدم؟

قد يحدث هذا الأمر في الحالات التالية:

- عندما لا يُنتج الجسم ما يكفي من خلايا الدم الحمراء
- يؤدي النزيف إلى فقد خلايا الدم الحمراء بسرعة أكبر مما يُمكن استبداله
- عندما يدمر الجسم كرات الدم الحمراء.

## ما هي عوامل الخطر فقر الدم؟

تزيد العوامل التالية من التعرض لخطر الإصابة بفقر الدم (الأنيميا):

- **افتقار النظام الغذائي إلى فيتامينات ومعادن محددة.** يزيد النظام الغذائي الذي يفتقر إلى الحديد وفيتامين B-12 والبقوليات والنحاس من خطر الإصابة بفقر الدم.





- **اضطرابات الأمعاء.** اضطرابات الأمعاء التي تؤثر على امتصاص العناصر المغذية في الأمعاء الدقيقة؛ مثل داء كرون والداء البطني، تعرّضك لخطر الإصابة بفقر الدم.
- **الحيض.** بشكل عام، النساء اللاتي لم يصلن إلى سن اليأس معرّضات بشكل أكبر لخطر فقر الدم الناتج عن نقص الحديد أكثر من الرجال والنساء بعد سن اليأس. يتسبب الحيض في فقدان خلايا الدم الحمراء.
- **الحمل.** إذا كنت حاملاً ولا تتناولين فيتامينات متعددة تشتمل على حمض الفوليك والحديد، تزداد مخاطر تعرضك للإصابة بفقر الدم.
- **الحالات المزمنة.** في حال الإصابة بالسرطان أو الفشل الكلوي أو بمرض مزمن آخر، تزداد مخاطر الإصابة بمرض فقر الدم المزمن. فهذه الحالات يمكن أن تؤدي إلى نقص في عدد خلايا الدم الحمراء.
- فقدان الدم البطيء والمزمن من قرحة أو مصدر آخر داخل جسدك من شأنه استنزاف مخزون جسدك من الحديد؛ ممّا يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- **التاريخ العائلي.** إذا كان لدى عائلتك تاريخ من فقر الدم الوراثي، مثل فقر الدم المنجلي، فقد تكون معرّضاً بشكل أكبر لخطر هذا المرض.
- **عوامل أخرى.** يزيد وجود تاريخ للإصابة بأنواع معينة من العدوى وأمراض الدم والاضطراب المناعي الذاتي من خطر الإصابة بفقر الدم. كما يمكن أن يؤثر إدمان الكحوليات والتعرض للمواد الكيميائية السامة واستخدام بعض الأدوية على إنتاج خلايا الدم الحمراء؛ مما يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم.
- **العمر.** الأشخاص فوق عمر 65 معرّضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بفقر الدم.

### الوقاية من فقر الدم

يمكن الوقاية من الكثير من أنواع فقر الدم. لكن تستطيع تجنب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد وفقر الدم الناتج عن نقص الفيتامينات عن طريق تناول وجبة غذائية تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن.





**My** Health  
**Digest**