

نشرة التثقيف الصحي " العدد الخامس " فقر الدم (الانيميا)

ماذا يعني فقر الدم؟

فقر الدم بسبب نقص الحديد، نوع شائع من الأنيميا، يحدث عندما يفتقر الجسم إلى ما يكفي من عنصر الحديد. وقد لا يشعر الشخص بأعراضه إذا كان خفيفًا، أو معتدلًا، أما إذا كان شديدًا، فإنه يشعر بها.

السبب

فقر الدم بسبب نقص الحديد، حالة يفتقر فيها الدم إلى ما يكفي من خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم. وعندما يفتقر الجسم إلى كمية كافية من الحديد، فإنه لا يستطيع أن ينتج ما يكفي من مادة خلايا الدم الحمراء التي تمكنها من نقل الأكسجين؛ مما يؤدي إلى حدوث فقر الدم.

العلاج

يتحدد العلاج طبقًا لسبب فقر الدم بسبب نقص الحديد، وشدته. وقد ينطوي علاج هذا النوع من فقر الدم على تناول مكملات الحديد الغذائية، وتغيير العادات الغذائية، أو الجراحة. فإذا كان السبب هو فقد الدم لسبب غير الحيض، فلا بد من تحديد مصدر النزيف، وإيقافه، وقد يلزم إجراء جراحة.

أعداد عضوة فريق رواد التمريض التطوعي: اثير علي الوادعي
إشراف: د. عبير العطوي

تسرنا متابعتكم على حسابات الفريق:

Nursespioneer1  Nursing pioneers 

المصدر:

وزارة الصحة السعودية

أعراض فقر الدم (الانيميا)



الوقاية

- ✓ تناول الأطعمة الغنية بالحديد، مثل اللحوم، والأسماك، والفواكه، مثل الرمان، والخضراوات، مثل السبانخ، والبنجر، والأطعمة التي تعزز امتصاص الحديد، وتحتوي على فيتامين (ج)، مثل الليمون، والبرتقال.
- ✓ إجراء الفحوصات الصحية الروتينية كل ٥ إلى ١٠ سنوات، لجميع النساء بدءًا من سن المراهقة؛ للكشف عن وجود فقر الدم بسبب نقص الحديد.



نعود بحذر

