



منطقة الجهراء الصحية لجنة التوعية الصحية



قسم التغذية - مستشفى الجهراء

فقر الدم (الأنيميا)

تعريف فقر الدم:

هو نقص في (هيموجلوبين) الدم من المعدل الطبيعي نتيجة نقص عنصر الحديد.

أعراض فقر الدم:

الصداع - التعب والاجهاد - سرعة دقات القلب والتنفس - شحوب الجلد وتقصف الأظافر - ضعف المقاومة للعدوى - النسيان وعدم الابتكار - دوخة - تساقط الشعر.

العوامل المسببة للإصابة بفقر الدم الحديدي:

- 1- تناول أغذية غير غنية بعنصر الحديد.
- 2- تناول أغذية تعيق امتصاص الحديد.
- 3- عدم تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على فيتامين C.
- 4- عدم تناول أغذية متوازنة ومتنوعة.

المواد الغذائية المتناولة للوقاية من فقر الدم:

اللحوم الحمراء- الكبد- الكلاوي- الدجاج - السمك - البيض - العدس - الفول- البازلاء
- الحلبة الخضراء- الكازو - العسل الأسود - اللوبيا - المشمش المجفف- التمر - التين-
المجفف- الزهرة - السبانخ - الخضروات الورقية.

مصادر فيتامين C:

الجوافة - الكيوي- الفلفل الأخضر- البرتقال- الليمون - الفراولة - الجريب فروت - الخضروات
الورقية.

المواد التي تعيق امتصاص الحديد من الغذاء:

- 1- الشاي والقهوة والكاكاو مباشرة بعد الأكل.
- 2- المشروبات الغازية مباشرة بعد الأكل.