

ما هو

# فقر الدم؟

التعريف:

يحدث فقر الدم عندما تقل نسبة الهيمجلوبين في الدم حيث أن الهيمجلوبين هو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء وهو المسؤول عن نقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي أجزاء الجسم فعند حدوث أي خلل في نسبة الهيمجلوبين تظهر أعراض المرض. ويمكن لمرض فقر الدم أن يكون مهدداً للصحة والحياة إذا لم يتم علاجه جيداً.

أعراض فقر الدم:

- 1- الشعور.
- 2- الشعور بالإعياء والتعب.
- 3- القصور وعدم القدرة على التنفس.
- 4- تسارع ضربات القلب.
- 5- برودة الأطراف: الأيدي والأرجل.
- 6- هشاشة الأظافر وسقوط الشعر.
- 7- الصداع.

أسباب فقر الدم:

- 1- فقدان كميات كبيرة من الدم نتيجة نزيف أو اضطرابات في الدورة الشهرية لدى النساء أو غيرها.
- 2- عدم تناول كميات كافية من الأطعمة الغنية بالحديد.
- 3- سرعة النمو وخاصة لدى الأطفال الأقل من ثلاث سنوات.
- 4- الحمل والولادة.
- 5- الحالات الجراحية كإزالة جزء من الأمعاء مما يؤدي إلى ضعف وصعوبة في امتصاص الحديد.
- 6- طفيليات الأمعاء.

مصادر الحديد:

المصادر الحيوانية (الهيم)

الكبد (الدجاج، المواشي)، اللحوم الحمراء، الديك الرومي، البيض، الأطعمة البحرية، السردين، الربيان، المحار، السمك الصدي (البطلينوس)

المصادر النباتية (غير الهيم)

الحبوب المدعمة بالحديد، الشوفان، الذرة، الزبيب، الأفوجادو، البروكلي، التفاح، الموز، المشمش المجفف، العنب، القمح، اللفت، التين، الكوسة، الكمثرى، الطماطم، الفاصولياء، العدس، الفول، الفراولة، بذور عباد الشمس

العوامل التي تزيد أو تقلل من امتصاص الحديد:

وعادة ما تؤثر هذه العوامل على امتصاص الحديد والاستفادة منه وخاصة الحديد الذي من المصادر النباتية

العوامل التي تزيد من الامتصاص

- تناول كميات كبيرة من الحديد الحيواني (الهيم)
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج مع أغذية الحديد أو حبوب الحديد مثل: البرتقال، المانجو، الليمون، البروكلي، الفلفل الأخضر، عصير الطماطم

العوامل التي تقلل من الامتصاص

- الشاي والقهوة.
- حمض الأوكزاليك (oxalic acid) ومن مصادره السبانخ.
- الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته.
- حمض الفيتات (phytic acid) و الموجود في الألياف النباتية

# What is ANAEMIA?



## Definition:

**Anaemia occurs when your blood does not have enough hemoglobin which is the protein in the red cells that carries oxygen from the lungs to the rest of your body; if anaemia is not treated it can be a life threatening disease.**



## Symptoms of ANAEMIA

1. Pallor.
2. Feeling easily tired and easily fatigued.
3. Unusual shortness of breath.
4. Fast heartbeat and palpitation.
5. Cold hands and feet.
6. Brittle nails and falling hair.
7. Headaches.

## Causes

1. Lack of iron food in the diet.
2. Blood loss, for example: bleeding, irregular period
3. Growth spurts.
4. Pregnancy
5. Poor absorption of iron as a result of surgical removal of a part of the intestine (special cases).
6. Intestinal parasites.

## Treatment of ANAEMIA

- Well balanced diet
- Supplementing with deficient vitamins and minerals.

## Iron sources

HEME-IRON (HIGHLY ABSORBED)	NON-HEME (NOT EFFECTIVELY ABSORBED)
Liver (chicken, beef) red meat, seafood (clams oyster, shrimp, sardines) turkey, pork, egg.	Enriched cereals, oat, dried apricot, raisin, avocado, broccoli, apple, peas, chickpeas, dates, grapes, beet, wheat, figs, squash, pear, corn, beans, banana, tomato, lentils, beans, sunflower seeds, strawberries.

## Iron absorption enhancers & inhibitors

There are some factors affecting the absorption of the iron especially non-heme iron:

ENHANCERS	INHIBITORS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consume more heme iron sources.</li> <li>• Taking vitamin C food sources with iron, food sources of iron tablets like: orange, lemon, mango, tomato juice, green pepper, broccoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tea &amp; coffee.</li> <li>• Oxalic acid e.g. in spinach.</li> <li>• Calcium sources e.g. milk &amp; milk products</li> <li>• Phytic acid in dietary fiber like in whole grain</li> </ul>