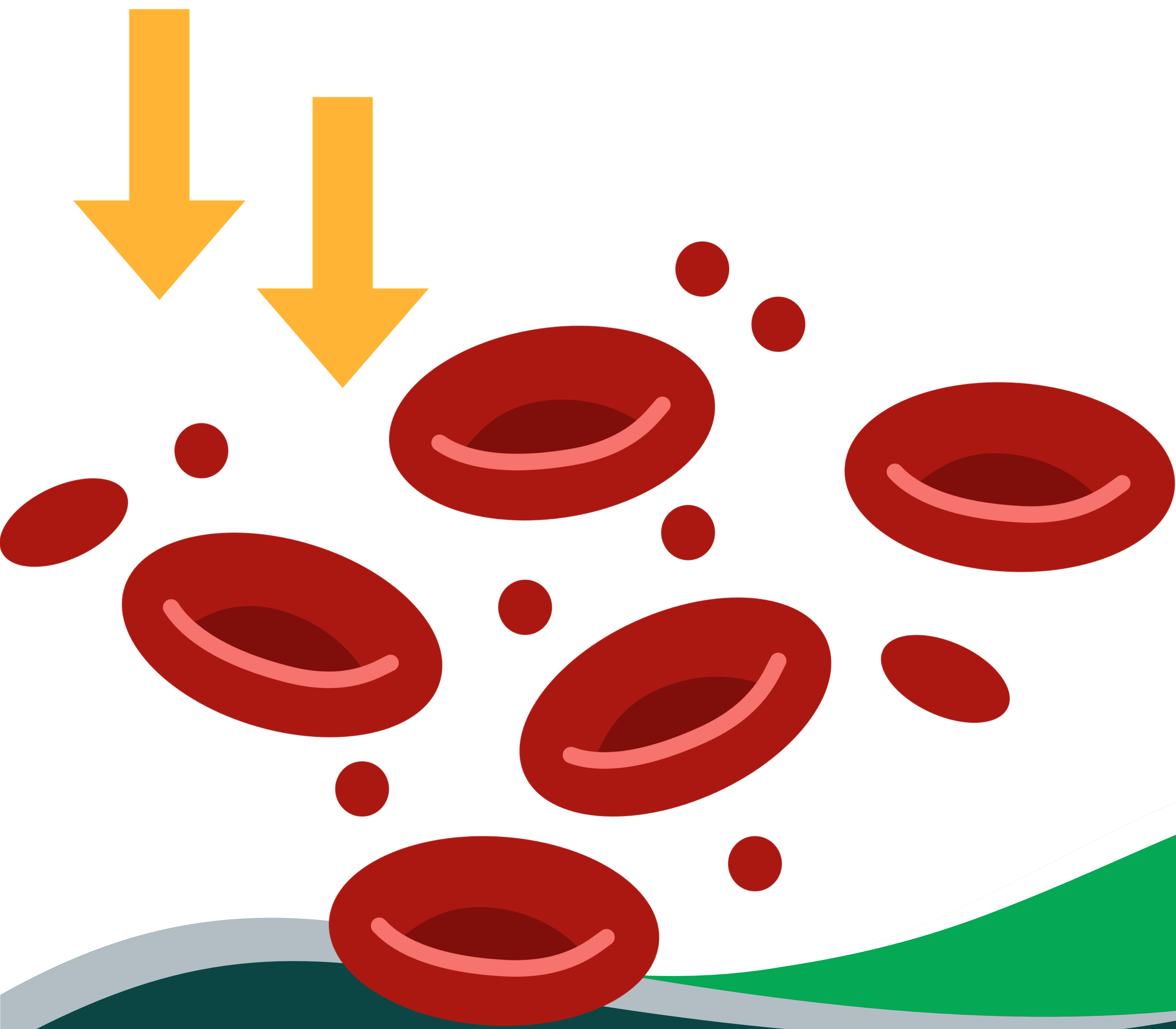




فقر دم نقص الحديد لدى الأطفال



ماهو فقر دم نقص الحديد ؟

حالة يحدث فيها نقص في الحديد في جسم الطفل مما يؤدي إلى انخفاض إنتاج الهيموغلوبين في الدم، وبالتالي يقل نقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم.



اسبابه

- 1 قلة تناول الأطعمة الغنية بالحديد.
- 2 فقدان الدم مثل (النزيف او الطفيليات).
- 3 زيادة احتياج الجسم للحديد اثناء النمو.
- 4 الاعتماد الزائد على الحليب دون التنوع الغذائي.



الأعراض

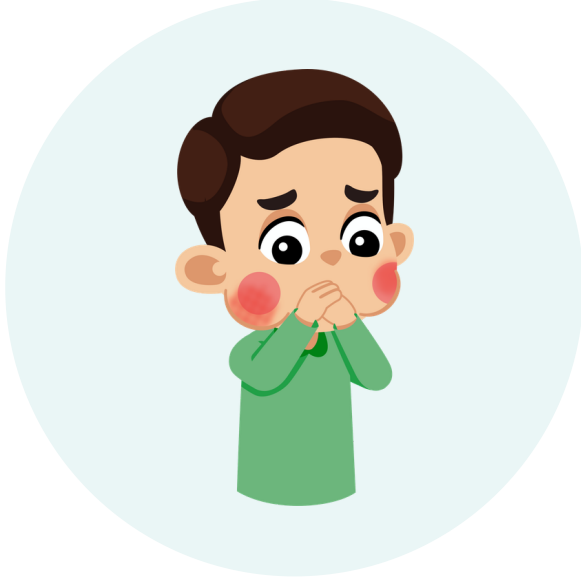
شحوب الجلد



التعب والضعف



فقدان الشهية



بطء النمو



الدوخة او التهييج



عوامل الخطر

1 الولادة المبكرة او انخفاض وزن الطفل عند الولادة

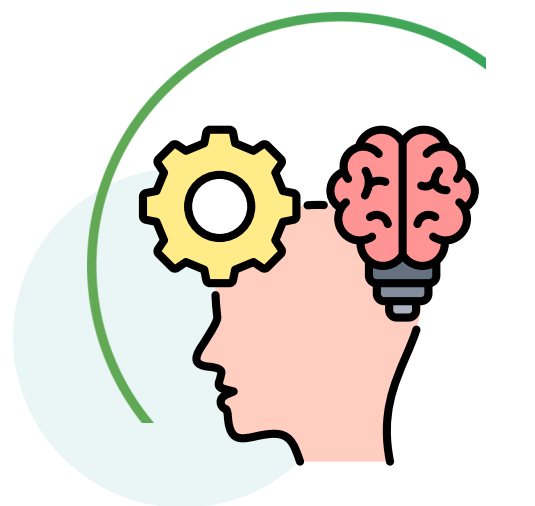
2 شرب حليب البقر بكثرة من قبل الأطفال قبل
عمر السنة

3 سوء التغذية او الانظمة الغذائية المحدودة

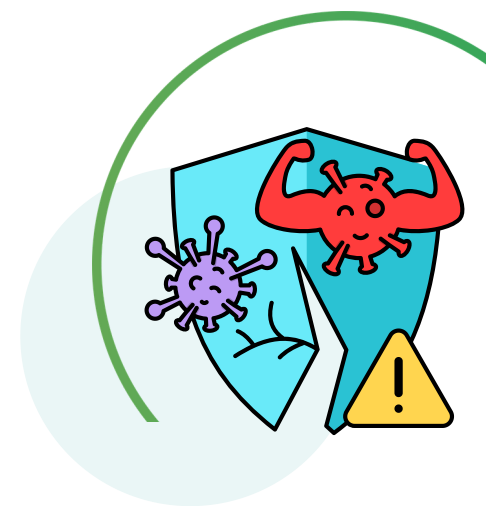
4 بعض الأمراض المزمنة او مشاكل الامتصاص
مثل : (مشاكل الأمعاء)

المضاعفات

التأخر في التطور
العقلي والمعرفي



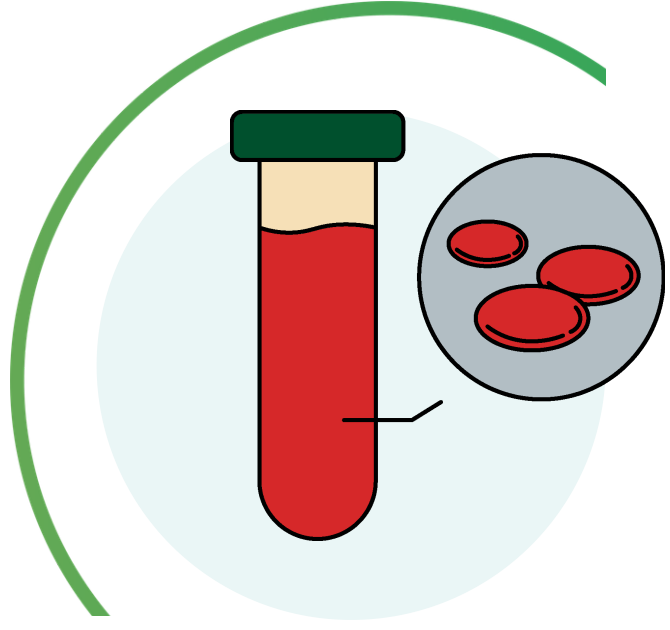
ضعف المناعة
وزيادة التعرض للعدوى



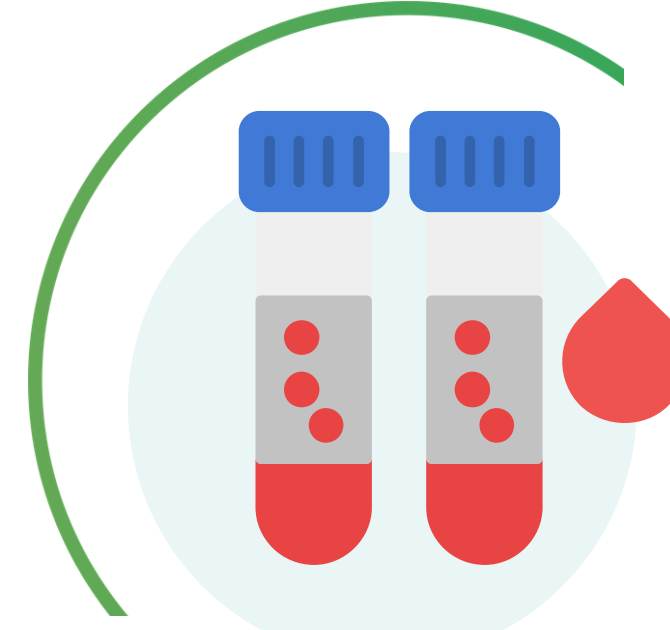
ضعف في التركيز
والتعلم



التشخيص



قياس مستوى الحديد
والفريت في الدم



فحص الدم الكامل
(CBC)

العلاج

مكملات الحديد



تحسين النظام الغذائي
بإضافة أطعمة غنية بالحديد مثل :
اللحوم والخضار الورقية



مستويات الهيموغلوبين في الدم

من عمر 6 اشهر إلى 5 سنوات :

طبيعي : 11 g/dL او اكثر

فقر دم خفيف : 10 - 10.9

فقر دم متوسط : 7 - 9.9

فقر دم شديد : اقل من 7



من عمر 5 إلى 11 سنة :

طبيعي : 11.5 g/dL او اكثر

فقر دم خفيف : 11 - 11.4

فقر دم متوسط : 8 - 10.9

فقر دم شديد : اقل من 8



نصائح غذائية مهمة

• عطاء فيتامين سي مثل البرتقال مع الأكل للمساعدة على امتصاص الحديد.

• تقليل الشاي للأطفال الأكبر لأنه يقلل امتصاص الحديد.

• تنويع مصادر الحديد مثل :
الحديد الحيواني : اللحوم ، الكبد
الحديد النباتي : العدس ، السبانخ ، الحبوب المدعمة.



ملاحظات عند استخدام العلاج

مكملات الحديد تعطى على معدة فارغة

ومن الممكن قد تسبب :

- إمساك
- تغير لون البراز الى اللون الداكن
- الاستمرار على العلاج مهم بعد تحسن التحاليل لإعادة مخزون الحديد



الوقاية

تغذية متوازنة تحتوي على مصادر الحديد



اعطاء مكملات الحديد بغرض الوقاية عند الحاجة



المتابعة الدورية لنمو الطفل



المتابعة

إعادة تحاليل الدم بعد ١٢ اسبوع من بدء العلاج
لمراقبة مستوى الدم ومخزون الحديد



ماهو الفيريتين؟

هو بروتين موجود داخل خلايا الجسم، وظيفته
الأساسية تخزين الحديد وإطلاقه عند الحاجة.