

المراجع:

- ١) www.sohbanet.com
- ٢) www.eng-uni.com
- ٣) www.alhsa.com
- ٤) www.love.me.com
- ٥) www.wh-em.com
- ٦) www.islamicpm.alafdal.net

# فقر الدم

## أسباب وقاية وعلاج

للمزيد من المعلومات انظر الموقع الإلكتروني لمشروع «نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس، بيت لحم والخليل» على العنوان التالي:  
<http://foodsecurity.arij.org>

كما ويتقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى الدكتور حنا الياس رشماوي مختص الصحة والتغذية الذي قام بإعداد مواد هذه النشرة وباحثي المعهد الذين قاموا بمراجعة وتصميم هذه النشرة.

يرحب المعهد بجميع الملاحظات والمعلومات التي يمكن أن تطرح حول هذه النشرة مع حفظ حقوق الطبع لهذه النشرة للمعهد.

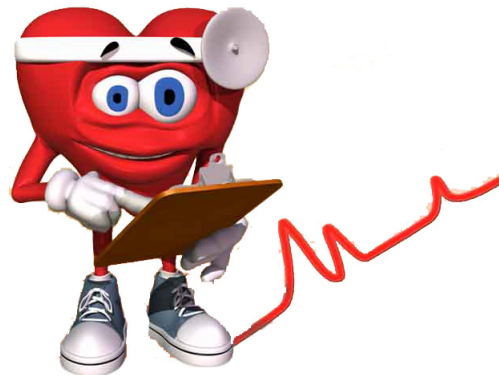


معهد الأبحاث التطبيقية-القدس  
(أريج)

بتمويل من



الوكالة الإسبانية  
للتعاون الدولي



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

ص.ب ٨٦٠ - شارع الكركفة

بيت لحم- فلسطين

هاتف: +٩٧٢٢٢٧٤١٨٨٩

فاكس: +٩٧٢٢٢٧٧٦٩٦٦

[www.arij.org](http://www.arij.org)

## ماذا نقصد بسوء التغذية؟

يقصد به عدم تناول الغذاء بنوعية وبكمية مناسبتين، فإما أن تكون نوعية الطعام التي نتناولها غير شاملة لكافة العناصر الضرورية لنموننا وتزويدنا بالطاقة الكافية لنمارس حياتنا وعملا بيسر وسهولة وهذه الحالة تؤدي للهزال وفقر الدم، وإما نتناول كميات قليلة من الغذاء أو كميات كبيرة تفوق طاقة أجسامنا على الاستفادة منها وهذه تؤدي للسمنة.



المرجع ٥

ولمكافحة فقر الدم نحتاج إلى تناول غذاء مناسب غني بالحديد والفيتامينات، وهذا متوفر في بلادنا بكثرة والمطلوب فقط الانتباه والمثابرة، فالخضار والفواكه موجودة لدينا بكميات وفيرة. فتناول الخضار الطازجة مثل البندورة والملفوف والخس والجزر والسبانخ والملوخية والبادنجان والبقدونس وكذلك تناول الفواكه الطازجة مثل العنب والتوت والمشمش والخوخ والرمان والبطيخ والشمام والتفاح والموز، يقي من فقر الدم ويعالجه، كذلك تناول اللحوم الحمراء مثل لحم الأغنام والأبقار واللحوم البيضاء مثل الدجاج والحبش والأسماك يعمل على علاج فقر الدم لما تحتويه على مواد ضرورية لإعادة بناء كريات الدم الحمراء التي تحتوي على الحديد الضروري للوقاية والعلاج من فقر الدم.

ومن المواد الغذائية المهمة لعلاج فقر الدم والمتوفرة بكثرة في مناطقنا الريفية، تعتبر الفواكه المجففة مثل القطين والزبيب، حيث إنها من المواد الغذائية عالية الجودة والتي تحتوي على نسبة عالية من الحديد، بالإضافة إلى الدبس الذي يعتبر من المصادر الغذائية المهمة في مكافحة فقر الدم، بالإضافة إلى البقوليات مثل العدس والحمص والبقول.

إن تناول المواد الغذائية المذكورة في موسمها يعتبر الأساس للوقاية والعلاج في أن واحد من فقر الدم.



المرجع ٦

فقر الدم حالة تنتج عن مجموعة أمراض تسبب نقص أو تكسر في إنتاج كريات الدم الحمراء، التي وظيفتها نقل الأكسجين لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة. وفقر الدم أنواع عديدة، والنوع المنتشر في بلادنا بشكل كبير مرتبط بنقص الحديد، ويصيب الأطفال والنساء في سن الإنجاب. ويعتبر فقر الدم عندنا واحد من الحالات المرضية المرتبطة بسوء التغذية، وبقليل من الرعاية والانتباه يمكن تقليل عدد الأشخاص المصابين به.

## كيف نميز الأشخاص المصابين بفقر الدم؟

من العلامات الأكثر ملاحظة عند المصابين بفقر الدم التالي:



المرجع ٢



المرجع ٣

١. فقدان الشهية للطعام
٢. خمول وإرهاق مستمر
٣. اصفرار في الوجه واليدين
٤. عدم القدرة على التركيز الذهني
٥. فقدان التوازن
٦. الدوخة (الدوار)
٧. اضطراب في الدورة الشهرية عند النساء
٨. تكون قوة الدم بالفحص المخبري اقل من (١١)

ولكون سوء التغذية واحد من أهم أسباب الإصابة بفقر الدم لدينا، فمن السهل إيجاد الحلول المناسبة للوقاية والعلاج لفقر الدم ولكن يجب اخذ الملاحظات التالية على محمل الجد:



## العلاج

١. يحتاج التخلص من فقر الدم إلى فترة علاج طويلة قد تستمر لستة أشهر أو أكثر
٢. يحدث التحسن ببطء وتدريجيا
٣. يجب الاهتمام بتناول الغذاء الجيد حتى بعد اختفاء الأعراض المصاحبة لفقر الدم
٤. الانتباه إلى أن هنالك بعض المواد التي تمنع امتصاص الحديد مثل الشاي والحليب فيجب تجنب شربها وقت تناولنا للأغذية الغنية بالحديد.
٥. من الممكن أن يسبب إهمالنا لتناول الغذاء الجيد الغني بالبروتين والحديد أن نعاني مرة أخرى من فقر الدم