

فقر الدم

فقر الدم هو الحالة التي لا يحتوي الدم فيها على خلايا دم حمراء صحية كافية لحمل المقدار الملائم من الأوكسجين لأنسجة الجسم. قد يجعلك فقر الدم تشعر بالتعب والضعف.

وتوجد عدة أنواع من فقر الدم، ولكل نوع أسبابه الخاصة. قد يكون فقر الدم مؤقت أو طويل المدى، وقد يتدرج من بسيط إلى شديد. اذهب لطبيبك إن اشتبهت في أنك مصاب بفقر الدم. وقد تكون علامة تحذيرية على مرض خطير.

تتنوع علاجات الأنيميا من تناول المكملات الغذائية حتى الخضوع لإجراءات طبية. قد تكون قادر على منع بعض أنواع فقر الدم عن طريق تناول وجبة غذائية صحية متنوعة.

الأعراض

يُمكن أن تختلف علامات فقر الدم وأعراضه بناءً على السبب. إن نتجت الأنيميا عن مرض مزمن، يمكن أن يحجب المرض أعراض الأنيميا، لذلك يمكن اكتشاف فقر الدم عند إجراء اختبارات لمرض آخر.

حسب أسبابه، قد لا تعاني من أعراض فقر الدم. تشمل العلامات والأعراض — إن حدثت — ما يلي:

- الإرهاق
- الضَّعف
- شحوب الجلد أو اصفراره
- عدم انتظام ضربات القلب
- ضيق النفس
- الدُّوار أو الدوخة
- ألم الصدر
- برودة اليدين والقدمين
- الصداع

الأسباب

تَحُدُّثُ الإصابة بفقر الدم عندما لا يحتوي الدم على ما يكفي من خلايا الدم الحمراء.

قد يحدث هذا الأمر في الحالات التالية:

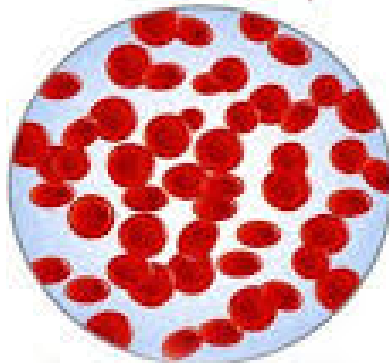
- عندما لا يُنتج الجسم ما يكفي من خلايا الدم الحمراء
- يُؤدّي النزيف إلى فقد خلايا الدم الحمراء بسرعة أكبر مما يُمكن استبداله
- يُدمّر الجسم خلايا الدم الحمراء

الوقاية

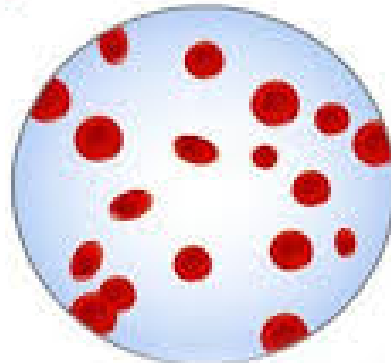
العديد من أنواع فقر الدم لا يُمكن منعها. لكن تستطيع تجنب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد وفقر الدم الناتج عن نقص الفيتامينات عن طريق تناول وجبة غذائية تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك:

- **الحديد.** تشمل الأطعمة الغنية بالحديد، اللحم البقري، والبقوليات، والعدس، والحبوب الغنية بالحديد، والخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفواكه المجففة.
- **الفولات** يمكن العثور على هذا العنصر المغذي وشكله المصنع "حمض الفوليك" في الفواكه وعصير الفواكه والخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن والبازلاء الخضراء والحمراء والفسق ومنتجات الحبوب المعززة مثل الخبز والحبوب والمعكرونة والأرز.
- **فيتامين B-12** الأطعمة الغنية بفيتامين B-12 تشمل اللحوم ومشتقات الحليب والحبوب الغنية ومنتجات فول الصويا.
- **فيتامين C.** تشمل الأطعمة الغنية به: الفواكه والعصائر الحمضية والفلل والبروكلي (القرنبيط الأخضر) والطماطم والفراولة والبطيخ. تساعد تلك أيضًا على امتصاص الحديد.

فقر الدم



خلايا الدم الحمراء في
الوضع الطبيعي



خلايا الدم الحمراء عند
الإصابة بفقر الدم