



المنادى الإرشادية السريرية لوجبة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما تحتاج أن تعرفه عن مرض فقر الدم عند
الأطفال

تاريخ النشر: ٣١ مارس ٢٠٢١

تاريخ المراجعة النهائية: ٣١ مارس ٢٠٢٣

هل تعلم بأن دم الإنسان يحتوي على ثلاثة أنواع مختلفة من كرات الدم والتي تقوم بأداء وظائف مختلفة؟

- كرات الدم الحمراء، تقوم بنقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أجزاء جسم الإنسان.
- كرات الدم البيضاء، تساعد على مكافحة العدوى.
- الصفائح الدموية، تساعد على تجلط الدم لإيقاف نزيف الدم.

ما هو فقر الدم؟

يحدث فقر الدم عندما لا يحتوي دمك على العدد الكافي من كرات الدم الحمراء لنقل الأكسجين إلى مختلف أجزاء الجسم أو عندما لا تقوم تلك الكرات بأداء وظيفتها بشكل صحيح.

تحتوي كرات الدم الحمراء على بروتين غني بالحديد يُسمى بالهيموجلوبين والذي يلتصق بالأكسجين داخل الرئتين ويقوم بنقله إلى الأنسجة في مختلف أجزاء الجسم. يتم تحديد فقر الدم عن طريق قياس مستوى الهيموجلوبين في الدم.

لا تظهر أية أعراض عادة لدى معظم الأطفال المُصابين بفقر الدم، ولكن إذا كان مستوى الهيموجلوبين في الدم منخفض جداً، يمكن أن تظهر بعض الأعراض التالية عند الطفل:

- الشعور بالتعب والضعف العام.
- ضيق التنفس.
- الدوار (الدوخة).
- تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها.
- الصداع.
- شحوب الوجه.
- ضعف الشهية.

بعض الأعراض الأخرى والتي قد تظهر تبعاً لنوع أو سبب فقر الدم تشمل:

- ألم في الصدر.
- برودة اليدين أو القدمين.
- اشتهاً غير عادي للمواد غير الغذائية مثل الثلج أو الأتربة.

من الممكن عدم ملاحظة علامات حدوث فقر الدم أو أعراضه بسهولة. اذهب لزيارة الطبيب إذا كنت تعتقد بأن طفلك قد يعاني من فقر الدم.

ما هي أسباب حدوث فقر الدم؟

أكثر الأسباب شيوعاً لحدوث فقر الدم لدى الأطفال هو نقص الحديد في الدم. يسمى هذا النوع **بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد**. العوامل التي قد تزيد من احتمالية إصابة طفلك بهذا النوع تشمل ما يلي:

- نقص الحديد في النظام الغذائي.
- الفتيات اللاتي يكون الحيض لديهن غزيراً.
- ضعف القدرة على امتصاص الحديد نتيجة للإصابة بمرض في الأمعاء.
- فقدان الدم المزمن من المعدة أو الأمعاء.
- عدوى الدودة الشصية داخل الأمعاء.

بعض المسببات الأخرى لفقر الدم تشمل:

- نقص بعض الفيتامينات مثل حمض الفوليك أو فيتامين ب 12.
- أمراض كرات الدم الحمراء الوراثية مثل فقر الدم المنجلي أو التلاسيميا.
- الإصابة بأمراض أو عدوى مزمنة مثل:
 - أمراض الكلى.
 - أمراض الكبد أو الغدة الدرقية.
- الأمراض المناعية مثل مرض المناعة الذاتية.
- الأمراض المتعلقة بنخاع العظم مثل سرطان الدم.

متى يجب زيارة الطبيب؟

- اذهب لزيارة طبيب الرعاية الأولية مباشرة إذا كان طفلك يعاني من أي من الأعراض التالية:
- الشعور بالتعب أو الضعف والذي يزداد سوءاً.
- الدوخة وضيق التنفس.
- تسارع ضربات القلب أو ألم الصدر.
- عدم تحسن الأعراض في خلال أسبوعان إلى ثلاثة من بداية العلاج بأدوية الحديد.

يجب أيضاً أن تذهب لزيارة الطبيب في أقرب فرصة إذا ظهر أي من أعراض فقر الدم عند طفلك وكان يعاني من مرض مزمن.

كيف يتم تشخيص فقر الدم؟

لتشخيص مرض فقر الدم سيقوم طبيبك بسؤالك بعض الأسئلة عن أعراض طفلك، نظامه الغذائي، وكذلك عن بعض عوامل الخطر الأخرى أو بعض المخاوف التي تدور في ذهنك.

سيقوم طبيبك بفحص طفلك للتأكد من وجود علامات فقر الدم. إذا كانت تلك العلامات والأعراض تُرجح إصابة الطفل بفقر الدم، سيقوم طبيبك بطلب بعض فحوصات الدم لتأكيد التشخيص.

يتم تشخيص فقر الدم غالباً إذا كان مستوى الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوى الطبيعي للأطفال في عمر طفلك.

إذا تم تأكيد التشخيص، فإن القيام ببعض فحوصات الدم الأخرى قد يكون ضرورياً للتعرف على أسباب الإصابة بفقر الدم. إذا ما اشتبه طبيبك بأن سبب الإصابة قد يكون أكثر خطورة، قد يقوم بإحالتك لزيارة طبيب متخصص.

ماذا سيفعل طبيبك؟

إذا تأكد التشخيص بفقر الدم من خلال فحوصات الدم الأولية، سيقوم طبيبك ببدء العلاج مباشرة، وخاصة إذا كان السبب هو نقص الحديد أو الفيتامينات.

في هذه الحالة، سيقوم طبيبك ب:

- إيضاح النظام الغذائي المناسب لطفلك.
- وصف الأدوية أو المكملات الغذائية المناسبة ومناقشة الأعراض الجانبية المحتملة لها.
- جدولة مواعيد زيارة لمتابعة علاج طفلك.

إذا كان فقر الدم لدى طفلك شديداً أو كان سببه خطيراً، سيقوم طبيبك بإحالة الطفل إلى مركز طوارئ للأطفال أو إلى قسم الطوارئ بالمستشفى حسب عمر طفلك.

كيف يتم علاج فقر الدم؟

يعتمد علاج فقر الدم على سبب الإصابة به. على الرغم من ذلك، توجد طريقتان رئيسيتان للعلاج:

العلاج بالبدائل: ويستخدم لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، الفيتامينات، أو المعادن. ويشمل ذلك:

- أدوية الحديد مثل أقراص الحديد والتي تستخدم لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- أدوية الفيتامينات مثل حُقن فيتامين ب 12 وأقراص حمض الفوليك والتي تستخدم لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص تلك الفيتامينات.
- نقل الدم والذي قد يستعمل لعلاج الحالات الخطيرة من فقر الدم.

علاج العوامل المسببة لفقر الدم: ويشمل ذلك الأدوية مثل:

- أدوية علاج فقر الدم الناتج عن أمراض مناعية.
- المضادات الحيوية لعلاج العدوى التي قد تُسبب فقر الدم.

تحدث مع طبيبك لتحديد طريقة العلاج المناسبة لعلاج فقر الدم لدى طفلك.

نصيحة مهمة

إن تناول مكملات الحديد بشكل زائد يُمكن أن يكون مُضراً بصحتك.

لا تقم بإعطاء طفلك أقراص الحديد من تلقاء نفسك إلا إذا كانت موصوفة من قبل الطبيب.

كيف يمكن الوقاية من فقر الدم؟

يمكن الوقاية من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد أو الفيتامينات عن طريق:

- تناول اطعمة غنية بالحديد مثل اللحوم، الخضراوات الليفية ذات الأوراق الخضراء الداكنة اللون، الفواكه المجففة والبقوليات.
- تناول اطعمة غنية بفيتامين ب 12 مثل اللحوم ومشتقات الألبان.
- تناول اطعمة غنية بحمض الفوليك مثل الخضراوات وحبوب الإفطار الغنية بالمعادن.
- لا تُطعم طفلك لبن الأبقار أو الماعز إلا عند بلوغه عمر 12 شهراً.
- إذا كان طفلك قد وُلد مبكراً فقد يحتاج إلى مكملات الحديد، يجب أن تسأل طبيبك عن ذلك حيث يحتاج الأمر إلى خبرة طبيبك المختص لمعرفة ما إذا كانت مكملات الحديد مناسبة في هذه الحالة.
- انصح طفلك بنظافة يديه دائماً وذلك للوقاية من التلوث وتجنب الإصابة بعدوى الأمعاء والتي قد تُسبب فقر الدم.

المتابعة

إذا كان طفلك مصاباً بفقر الدم، سيحتاج إلى زيارة الطبيب بشكل دوري للمتابعة خلال تلقي العلاج.

يمكنك أن تُناقش طبيبك عن الأدوية الموصوفة لطفلك خلال هذه الزيارات.

قد يقوم طبيبك بطلب بعض فحوصات الدم لتقييم مدى استجابة طفلك للعلاج.

الفحوصات الدورية تسمح بمراقبة بعض الأعراض الصحية المُقترنة بفقر الدم لدى طفلك وكذلك لتقديم النصح حول طرق الوقاية من فقر الدم مستقبلاً.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن كيفية تشخيص وعلاج فقر الدم لدى الأطفال من خلال الدليل الإرشادي السريري عن فقر الدم لدى الأطفال الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa.

