



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن فقر الدم عند
البالغين؟

تاريخ النشر: ٢٨ يونيو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٨ يونيو ٢٠٢٢

هل تعلم أن الدّم يحتوي على ثلاثة أنواع مختلفة من الخلايا التي تؤدي وظائف مختلفة؟ تشمل هذه الخلايا:

- كريات الدّم الحمراء، هي الخلايا التي تساعد في نقل الأكسجين من الرئتين إلى أجزاء أخرى من الجسم.
- كريات الدّم البيضاء، هي الخلايا التي تساعد على محاربة الالتهابات.
- الصفائح الدموية، يساعد على تخثر الدّم لمنع حدوث النزيف.

ما هو فقر الدّم؟

ينتج فقر الدّم عن عدم وجود كمية كافية من كريات الدّم الحمراء لنقل الأكسجين إلى كل أنحاء الجسم أو عندما لا تعمل كريات الدّم الحمراء بشكل صحيح.

تحتوي كريات الدّم الحمراء على بروتين غني بالحديد يسمى الهيموجلوبين وهو الذي يلتصق بالأكسجين في الرئتين وينقله إلى كل خلايا الجسم. يتم عادةً قياس فقر الدّم من خلال قياس مستوى الهيموجلوبين في الدّم.

تشمل الأعراض الشائعة لفقر الدّم ما يلي:

- الشعور بالتعب أو بالضعف.
- ضيق في التنفس.
- الشعور بالدوخة.
- زيادة عدد دقات القلب أو عدم انتظامها.
- الصداع.
- شحوب الوجه.

تشمل الأعراض الأقل شيوعاً أو الأعراض الأخرى التي يمكن الشعور بها حسب نوع أو سبب فقر الدّم، ما يلي:

- التغييرات في حاسة التذوق.
- طنين في الأذن.
- ألم في الصدر.
- برودة اليدين والقدمين.
- اشتهاً مواد غير طبيعية مثل الطين.
- قرحة اللسان.

من الممكن عدم ملاحظة علامات وأعراض فقر الدّم. حاول زيارة الطبيب إذا كنت تشك بإصابتك بفقر الدّم.

ما الذي يسبب فقر الدّم؟

نقص الحديد في الدّم هو السبب الأكثر شيوعاً لفقر الدّم في العالم. ويسمى هذا النوع بفقر الدّم الناتج عن نقص الحديد. تتضمن العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بفقر الدّم الناتج عن نقص الحديد ما يلي:

- تناول الطعام القليل الحديد.
- فقدان الدّم كثيراً خلال الحيض عند النساء.
- الحمل (للنساء).
- عدم امتصاص الحديد بكمية كافية بسبب أمراض القناة الهضمية (الأمعاء).
- النزيف في القناة الهضمية (الأمعاء) لمدة طويلة.

تشمل الأسباب الأخرى لفقر الدّم ما يلي:

- نقص في بعض الفيتامينات مثل حمض الفوليك وفيتامين ب 12.
- الأمراض الوراثية لكريات الدّم الحمراء مثل فقر الدم المنجلي.
- الأمراض أو الالتهابات المزمنة مثل:
 - مرض الكلى.
 - مرض السرطان.
 - أمراض الكبد أو الغدة الدرقية.
 - الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
- الأدوية، كأدوية علاج السرطان مثلاً.
- مشاكل المناعة، مثل أمراض المناعة الذاتية.

متى تحتاج لزيارة الطبيب؟

يجب أن تزور طبيب الرعاية الأولية على الفور، إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- زيادة الشعور بالتعب أو الضعف.
- الشعور بالدوخة أو بضيق التنفس.
- زيادة عدد دقات القلب أو الشعور بألم في الصدر.
- عدم تحسن الأعراض خلال 2-3 أسابيع من بدء علاج الحديد.

يجب زيارة الطبيب أيضاً في أسرع وقت ممكن إذا كنت حاملاً أو إذا كنت تعاني من مرض مزمن، وإذا شعرت بأي من أعراض فقر الدّم.

كيف يتم تشخيص فقر الدّم؟

لتشخيص فقر الدّم، سيطرح طبيبك عليك أسئلة حول الأعراض التي تشعر بها وعن نظامك الغذائي وعن عوامل الخطر الأخرى لفقر الدّم.

سيجري لك طبيبك فحصاً بدنياً بحثاً عن علامات فقر الدّم. إذا كانت الأعراض والعلامات تشير إلى فقر الدّم، فقد يطلب منك طبيبك إجراء بعض فحوصات الدّم لتأكيد التشخيص.

يتم عادةً تشخيص فقر الدّم عندما يُظهر الفحص أن مستوى الهيموجلوبين في الدّم أقل من المعدلات الطبيعية.

المعدلات الطبيعية للهيموجلوبين في الدّم لدى البالغين هي:

- ≤ 13 جم/ديسيلتر عند الرجال.
- ≤ 12 جم/ديسيلتر عند النساء.
- ≤ 11 جم/ديسيلتر عند النساء الحوامل.

قد يطلب منك الطبيب إجراء فحوصات دم إضافية لتحديد السبب الكامن لفقر الدّم لديك.

ماذا سيفعل طبيبك؟

بمجرد تأكيد تشخيص فقر الدّم، قد يبدأ طبيبك العلاج على الفور، خاصة إذا كان سبب فقر الدّم هو نقص الحديد أو الفيتامين.

في هذه الحالة، سيقوم طبيبك بما يلي:

- تقديم النصائح حول النظام الغذائي الذي يجب اتّباعه.
- وصف الأدوية المناسبة ومناقشة أي آثار جانبية محتملة.
- جدولة مواعيد المتابعة لتقييم سير العلاج.

إذا كنت تعاني من فقر الدّم الشديد جداً أو إذا كان السبب الأساسي لفقر الدّم خطيراً، سيحيلك طبيبك إلى المستشفى لتلقي العلاج التخصصي.

ما هو علاج فقر الدّم؟

يعتمد علاج فقر الدّم على سببه. ومع ذلك، يتم استخدام طريقتين رئيسيتين للعلاج، وهما:

العلاج البديل: يستخدم هذا العلاج بشكل أساسي لتصحيح فقر الدّم الناجم عن نقص الحديد أو الفيتامينات أو المعادن. يشمل هذا العلاج:

- أدوية الحديد مثل أقراص الحديد أو الحقن التي تُستخدم لعلاج فقر الدّم الناتج عن نقص الحديد.
- الفيتامينات، مثل حقن فيتامين ب 12 وأقراص حمض الفوليك التي تُستخدم لعلاج فقر الدّم الناجم عن نقص هذه الفيتامينات.

- أدوية الهرمونات، مثل حقن الإريثروبويتين التي تُستخدم بشكل شائع لعلاج فقر الدّم الناتج عن مرض طويل الأمد مثل مرض الكلى المزمن. هدف هذا العلاج هو تحفيز النخاع العظمي على إنتاج المزيد من كريات الدّم الحمراء.

- نقل الدّم، يمكن استخدام نقل الدّم لعلاج حالات فقر الدّم الشديدة الخطورة.

علاج السبب الكامن وراء فقر الدّم. يشمل هذا العلاج استخدام الأدوية مثل:

- الستيرويدات لعلاج فقر الدّم الناتج عن مشكلة في جهاز المناعة.
- المضادات الحيوية لعلاج الالتهابات التي تسبب فقر الدّم.

- العلاج الكيميائي لعلاج السرطان.

- الجراحة لعلاج مشكلة النزيف أو علاج فقر الدّم الناجم عن التكرس الميكانيكي لكريات الدّم الحمراء، مثلاً في حال وجود مشكلة في صمامات القلب.

تحدّث مع طبيبك لاختيار علاج فقر الدّم الأفضل لحالتك.



كيف يمكنك الوقاية من فقر الدّم؟

يمكن الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد أو الفيتامينات من خلال:

تناول الأطعمة الصحية بما في ذلك:

- الأطعمة الغنية بالحديد مثل لحم البقر، والخضار الورقية الخضراء والفاكهة المجففة والمكسرات.
- الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ب 12 مثل اللحوم ومنتجات الألبان.
- الأطعمة الغنية بحمض الفوليك مثل الخضروات الخضراء والحبوب المدعمة بالمعادن.
- تناول الفيتامينات يومياً.

نصيحة مهمة

قد يؤثر تناول الحديد بكمية زائدة سلباً على صحتك، خاصةً عند كبار السن. يجب على كبار السن عدم تناول الحديد من دون وصفة طبية.

المتابعة

إذا كنت تعاني من فقر الدّم، ستحتاج لزيارة طبيبك بانتظام لإجراء فحوصات أثناء تلقي العلاج.

خلال زيارات المتابعة، يمكنك مناقشة الأدوية الموصوفة لك مع طبيبك.

قد يطلب منك طبيبك إجراء بعض فحوصات الدم لتقييم مدى استجابتك للعلاج.

تسمح الفحوصات المنتظمة بمراقبة أي حالة صحية أساسية مرتبطة بفقر الدّم كما تعطيك فرصة للحصول على الاستشارة والنصائح حول كيفية الوقاية بشكل أكبر من فقر الدّم.

استشر طبيبك قبل

تناول أي دواء بديل أو

أعشاب أو أدوية بدون

وصفة طبية لأنها قد

تتفاعل مع الأدوية التي

تناولها.



معلومات إضافية

كن الحصول على معلومات إضافية عن فقر الدّم عند البالغين من خلال المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية. علاج وتقييم فقر الدم عند البالغين. ذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa