

فقر الدم، أسبابه، وعلاجه

البرنامج التوعوي حول الغذاء والصحة- معهد الأبحاث التطبيقية «أريج»



معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج)

التعاون الاسباني

ضمن مشروع « نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل»، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد برنامج توعوي متخصص لتزويد المجتمع الفلسطيني بمعلومات في مجال الصحة والتغذية لما لذلك من أهمية بالمساهمة في رفع مستوى الوعي التغذوي والصحي في فلسطين. ومن المواضيع الصحية التغذوية الهامة هو موضوع فقر الدم، والذي يجب التركيز عليه كون أن هناك وحسب الإحصاءات لوزارة الصحة - قسم التغذية لعام 2008؛ ما يقارب 61.6% و29.1% من الأطفال والنساء في فلسطين مصابون بفقر الدم، وعلى التوالي.

تعريف فقر الدم (الأنيميا): فقر الدم هي مرحلة مرضية تنتج عن نقص كتلة خلايا الدم الحمراء والتي وظيفتها نقل الأكسجين لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة. يوجد أنواع عديدة من فقر الدم (الأنيميا) وجميعها تختلف سواء من ناحية مسبباتها أو علاجها، فقر الدم الناجم عن نقص الحديد وهو النوع الأكثر انتشارا في بلادنا، سهل العلاج وذلك من خلال تعديل النظام الغذائي وتناول مكملات الحديد. من أسباب فقر الدم: اضطرابات في القناة الهضمية كالإسهال والتهاب المعدة، عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم، البقول، والخضروات الخضراء، الحميات الغذائية الخاطئة مثل شرب الشاي مع الأكل مباشرة، والاعتماد بشكل أساسي على الألياف الغذائية (مثل الفواكه، والخبز الأسمر) التي تمنع امتصاص الحديد.

أما أهم أعراض فقر الدم: صعوبة التركيز، الدوخة، شحوب لون الجلد، إرهاق سريع وفقدان للطاقة، ضيق في التنفس وصداع خاصة أثناء أداء التمارين الرياضية، التهاب اللسان وتشقق زوايا الفم، تشقق الأظافر، عسر في البلع.

علاج فقر الدم: يعتمد علاج فقر الدم على النوع والسبب وشدة الحالة، وقد تشمل العلاجات على التغيير في السلوك الغذائي أو تناول المكملات الغذائية والأدوية. أما بالنسبة لعلاج فقر الدم عن طريق الغذاء فيضم ما يلي:

1 (تناول الأغذية الصحية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الغنية بالبروتين والحديد وحمض الفوليك مثل: اللحوم الحمراء والبيضاء والكبد والبيض والخضروات الورقية مثل : السبانخ والبقدونس، والبقوليات، والفواكه المجففة مثل التمر والزبيب، وكبدل عن اللحوم الحمراء يمكن تناول البيض ثلاث مرات أسبوعيا.

2 (الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج (C) الموجودة في الخضروات الورقية، والحمضيات (كالليمون) لأنه يساعد على امتصاص الحديد ، لذلك يفضل تناول كوب من عصير الليمون الطازج بعد تناول الطعام أو إضافة عصير الليمون على الطعام.

3 (الإكثار من تناول السوائل المختلفة وخاصة الماء.

4 (تناول حلاوة السمسم أو دبس العنب مع الطحينية بحيث يعتبر هذا غذاء رائع لمرضى فقر الدم (حيث يكون بكميات معقولة).

5 (الإكثار من تناول الفواكه الطازجة خاصة الموز حيث انه يحتوي على مستويات عالية من الحديد كما يقوم بتحفيز إنتاج الهيموجلوبين في الدم (خضاب الدم) كذلك الفراولة حيث تستخدم في تنقية الدم والجسم من السموم.

6 (تجنب المنبهات مثل القهوة والشاي خلال تناول الطعام كذلك تجنب الاكلات الدسمة الثقيلة أثناء الليل.

7 (من الأفضل عدم إعطاء الحديد مع الحليب لان الحليب يمنع امتصاص الحديد بسبب وجود الكالسيوم. وللحصول على المزيد من المواد التثقيفية حول الغذاء والصحة التغذوية تفضلوا بزيارة الموقع

الاليكتروني التالي: <http://foodsecurity.arij.org>