

فقر دم نقص الحديد عند الأطفال

(دليل الأسرة)

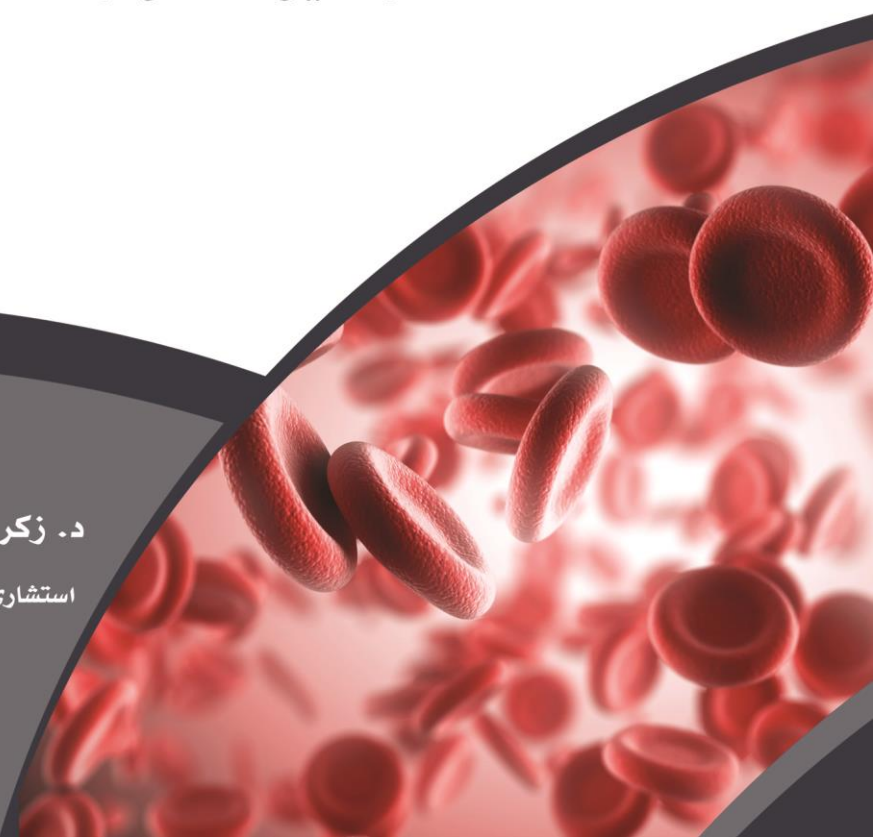
تأليف :

د. زكريا محمد حمزة الهوساوي

استشاري أمراض الدم والأورام للأطفال

المدينة المنورة

١٤٣٨ هـ - ٢٠١٧ م



ح) زكريا محمد الهوساوي ، ١٤٣٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الهوساوي ، زكريا محمد

فقر دم نقص الحديد عند الأطفال. / زكريا محمد الهوساوي -
المدينة المنورة ، ١٤٣٨ هـ

.. ص ؛ .. سم

ردمك : ٥-٣١٩٣-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

١- فقر الدم ٢- الأطفال - امراض أ. العنوان
ديوي ٦١٨,٩٢٠٩٥٢ ١٤٣٨/٢٠٣٨

رقم الإيداع : ١٤٣٨/٢٠٣٨

ردمك : ٥-٣١٩٣-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

إهداء

أهدي هذا الكتاب إلى كل أسرة
سعودية ليكون دليلاً معرفياً يساهم في
التوعية المحية للمجتمع عن خطورة مرض
فقر دم نقص الحديد وكيفية الوقاية منه
وذلك ..

من أجل حياة أفضل للأطفال

المقدمة

الحديد يعتبر من أهم مكونات خضاب الدم (الهيموجلوبين) وعند حدوث نقص للحديد في الجسم ينتج عن ذلك فقر دم نقص الحديد وهو أكثر شيوعاً عند الأطفال وخاصة في الدول النامية وذلك بسبب نقص التغذية وهذا المرض يسبب مضاعفات متعددة ومن أهمها ضعف القدرات العقلية والتي تؤدي الى الاعاقة الذهنية وصعوبات التعلم بالمدارس.

وقد قمت بأجراء بحث ميداني في المراكز الصحية بالمدينة المنورة لمعرفة مدى انتشار هذا المرض في المدينة المنورة ووضحت الدراسة أن ٥١% من الأطفال الرضع يعانون من فقر دم نقص الحديد وهذه الدراسة متطابقة مع دراسات أخرى أجريت في بعض مناطق المملكة العربية السعودية ، لذا رأيت من المناسب اصدار هذا الكتيب الإرشادي ليكون دليلاً للأسرة لتوعيتها بكيفية الوقاية من هذا المرض وحماية الاجيال القادمة من مضاعفات هذا المرض.

والله الموفق ،،

د / زكريا محمد حمزة الهوساوي

استشاري طب الأطفال وأمراض الدم والأورام

استاذ مساعد كلية الطب - جامعة طيبة

١ / تعريف فقر دم نقص الحديد

هو فقر دم ويحدث عندما يعجز نخاع العظم عن انتاج عدد كافي من كريات الدم الحمراء بسبب نقص الحديد الضروري لتركيب الهيموجلوبين .

وعنصر الحديد من العناصر الهامة والرئيسية في تكوين كريات الدم الحمراء التي تحتوي على مادة الهيموجلوبين المسؤول عن نقل الأكسجين من الرئتين الى الانسجة ونقل ثاني أكسيد الكربون من الانسجة الى الرئتين .

كما يدخل الحديد ايضاً في تركيب مادة الهيموجلوبين الموجودة بالعضلات التي لها دور هام بنشاط الطفل وحيويته كما يحتاج الجسم ايضاً لعنصر الحديد لتكوين بعض الانزيمات الضرورية لنشاط وسلوكيات الطفل الطبيعية.

٢ / نسبة انتشار هذا المرض على مستوى العالم

هذا المرض من الأمراض الشائعة عند الأطفال على مستوى العالم وتفاوتت نسبة الانتشار بين دول العالم من ٥% في الدول المتقدمة الى ٧٠% في الدول الفقيرة.

ولكن متوسط الانتشار على مستوى العالم ٥٠% تقريباً وذلك حسب تقرير منظمة الصحة العالمية.

كما تبلغ نسبة الانتشار في الولايات المتحدة الامريكية ٧% أما في المملكة العربية السعودية فان نسبة انتشار المرض ٥١% حسب الدراسات الحديثة بين الاطفال من ٦ شهور الى سنتين.

٣/ أسباب المرض

أهم اسباب هذا المرض ما يلي :

١. نقص تناول مواد غذائية غنية بالحديد.
٢. نقص مخزون الحديد بالجسم كما يحدث في الخدج (الطفل المولود قبل اوانه).
٣. الاعتماد الكلي على حليب الام بعد الشهر السادس من العمر من دون اضافة مواد غذائية أخرى للطفل .
٤. أمراض الجهاز الهضمي المزمنة التي تؤدي نقص امتصاص الحديد من الامعاء.
٥. نزيف الدم المزمن عن طريق الجهاز الهضمي او بسبب أمراض النزاف المختلفة والتي تسبب النزيف المتكرر من الأنف أو الفم أو الجهاز الهضمي والذي يؤدي الى فقدان عنصر الحديد.
٦. عدم اعطاء جرعة الحديد الوقائية للأطفال الرضع في الشهور الأولى بعد الولادة

٤/ أعراض المرض

هذا المرض من الأمراض الصامتة حيث أنه قد لا تظهر على المريض اعراضه لذلك دائماً يصعب على الأسرة او الوالدين اكتشاف هذا المرض في مراحله الأولية وقد وجد أن حوالي ٤٥% من المصابين لا تظهر عليهم أعراض المرض ويتم اكتشافه فقط من خلال الفحوصات المخبرية الروتينية.

لذلك قد لا يكتشف المرض الا بعد ظهور مضاعفاته الخطيرة.

ومن أهم أعراض المرض عند ظهوره ما يلي:

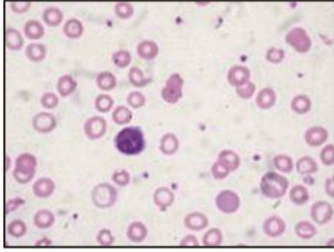
١. شحوب الجسم وخاصة الوجه واليدين.
٢. ضعف الشهية.
٣. ضعف نمو الطفل.
٤. التعب والارهاق من أقل مجهود جسماني.
٥. الصداع المزمن.
٦. زيادة عصبية الطفل وتقلب المزاج.
٧. نقص مناعة الأطفال ويظهر ذلك من تكرار الإصابة بالالتهابات الجرثومية.
٨. التهاب زوايا الفم وتشققاته.
٩. تشقق الأظافر وظهور خطوط عليها.
١٠. التهاب اللسان المتكرر.
١١. الضعف العام.

٥ / مضاعفات المرض

من أهم مضاعفات هذا المرض في حالة عدم اكتشافه مبكراً أو تأخر علاجه ما يلي :

١. الاعاقة الذهنية ويشمل ذلك نقص القدرات العقلية وتأثير ذلك على التحصيل العلمي للطفل في المدارس حتى سن متأخرة وقد أظهرت الابحاث والدراسات تأخر المصاب بمرض نقص الحديد في الدراسة وذلك بسبب تكرار الرسوب وضعف التحصيل والمهارات وخاصة في مادة الرياضيات
٢. ضعف تأخر المهارات الحركية للطفل
٣. ضعف النمو الجسماني
٤. ضعف الذاكرة
٥. نقص المناعة وتكرار الإصابة بالالتهابات الجرثومية

وقد اوضحت الدراسات والبحوث الطبية أن هذه المضاعفات قد لا تتحسن بعد العلاج وبذلك تكون دائمة ، لذلك من المهم جداً الوقاية من هذا المرض واكتشافه مبكراً في مراحله الأولى قبل حدوث المضاعفات الخطيرة التي قد لا تتحسن بعد العلاج.



نقص حجم كريات الدم الحمراء

٦/ طرق تشخيص المرض

يتم تشخيص المرض بواسطة الفحوصات المخبرية التالية

- أ. تحليل مكونات الدم الكامل (CBC)
ويظهر من هذا التحليل:
 ١. انخفاض نسبة الهيموجلوبين (Hb) وغالباً يتم تشخيص المرض عندما يكون نسبة الهيموجلوبين أقل من ١١ جرام بالنسبة للأطفال من عمر ٦ شهور الى سنتين.
 ٢. نقص في حجم كريات الدم الحمراء.
 ٣. تأكيد التشخيص يكون دائماً بقياس كمية مخزون الحديد بالجسم وهي مادة الفيريتين Serum Ferritin وتكون منخفضة عن المعدل الطبيعي في فقر دم نقص الحديد.



جهاز تحليل الدم الكامل

علاج هذا المرض سهل ورخيص الثمن وقليل الأعراض الجانبية وهو على النحو التالي:

١. أملاح الحديد Ferrous



عقار الحديد

وهذا العقار يوجد على شكل حبوب أو قطرات أو شراب وأهم الانواع التي تستخدم حديد الفوسفات (Ferrous sulphate) وينصح بتناول العقار (على ملعقة فارغة) قبل الطعام بنصف ساعة تقريباً، ليتم امتصاص الحديد بشكل جيد في الأمعاء، وينصح باستخدام العلاج لمدة ٣ شهور لتحسين نسبة مخزون الحديد.

ومن الآثار الجانبية لهذا العقار تغير لون البراز الى اللون الأسود والامساك احياناً ايضاً تصبغ الاسنان باللون البني لذا ينصح بتنظيف الاسنان بعد أخذ العلاج مباشرة.

٢. تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل:

- اللحوم : الكبد - اللحم الأحمر - الأسماك - البيض.
- الخضروات : السبانخ - الجرجير - الملفوف.
- البقوليات : البازلاء - الفاصوليا.
- الحبوب : القمح - الشوفان - الذرة.
- الفواكه : البرتقال - الجوافة.



الاطعمة الغنية بالحديد

٨ / الوقاية من المرض

نظراً لما يسبب هذا المرض من مضاعفات خطيرة تؤدي الى اعاقة ذهنية دائمة للأطفال وتؤثر على مستقبل الأجيال ونمو المجتمعات والدول فإنه من المهم جداً الوقاية من هذا المرض واعتماد برامج وطنية تهدف الى الوقاية من المرض وكذلك الاكتشاف والعلاج المبكر لمنع المضاعفات الخطيرة. وأهم خطوات الوقاية من هذا المرض ما يلي :

١. الاهتمام بالتغذية الصحية وتناول الأطعمة الغنية بالحديد.
٢. تعزيز الاطعمة التكميلية للأطفال الرضع بعنصر الحديد وأيضاً ادخال الاطعمة التكميلية للأطفال الرضع بعد الشهر السادس من العمر بالإضافة الى الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين .
٣. الاهتمام بالتغذية الصحية والانتظام في استخدام اقراص الحديد الوقائية للأمهات الحوامل.
٤. ضرورة استخدام الجرعة الوقائية اليومية لعقار الحديد لجميع الأطفال الرضع منذ عمر ٤ شهور الى عمر سنتين.
٥. ضرورة استخدام الجرعة الوقائية لعقار الحديد للأطفال ناقصي النمو (الخدج) ابتداء من عمر شهر وحتى عمر سنتين وكذلك اجراء فحص الدم الكامل عند عمر تسعة شهور .
٦. ضرورة اجراء الكشف المبكر عن فقر دم نقص الحديد لجميع الأطفال الرضع عند سن سنة من العمر في عيادة الطفل السليم بالمراكز الصحية خلال المراجعات الدورية للتطعيمات ويشمل الكشف فحص الدم الكامل وعندما تكون نسبة الهيموجلوبين اقل من ١١ جرام يستحسن اجراء فحص الحديد (الفيرتين) و البدء في استخدام علاج الحديد لمدة ٣ شهور.

نصائح وارشادات هامة للأسرة للعناية بصحة الطفل

١. الاهتمام بصحة الأم اثناء الحمل والحرص على المتابعة الدورية للحمل بالمراكز الصحية.
٢. ضرورة تناول الحديد وحمض الفوليك أثناء الحمل .
٣. الحرص على الرضاعة الطبيعية منذ اليوم الأول وفي غضون الساعة الأولى بعد الولادة .
٤. الاقتصار على الرضاعة الطبيعية طيلة الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل .
٥. البدء من الشهر السادس من العمر في اعطاء الطفل اغذية تكميلية مدعمة بعنصر الحديد ومأمونة ومناسبة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين .
٦. الامتناع عن اعطاء الطفل اغذية أو مشروبات اضافية حتى الماء خلال الستة شهور الأولى.
٧. الاهتمام بتغذية الطفل ببطء وتشجيعه على الأكل دون اجباره على ذلك والحديث اليه ومواصلة التواصل معه عن طريق العينين .
٨. الاكثار من السوائل أثناء المرض بما في ذلك زيادة الرضاعة الطبيعية .
٩. اهتمام خاص بالرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية للأطفال ناقصي الوزن والخدج .

المراجع

- (١) علم أمراض الدم وطرق الكشف عنها في المختبر
د/ عبد الغني عيضة الشبيبي ١٤٢٣هـ
- (٢) تقرير منظمة الصحة العالمية انيميا الحديد - التقييم - الوقاية - التحكم
منظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠١م
- (٣) انيميا نقص الحديد في الولايات المتحدة الامريكية عام ٢٠٠٢م
- (٤) ارتفاع معدل انتشار فقر دم نقص الحديد للأطفال الرضع المراجعين لعيادة الطفل
السليم بالمراكز الصحية بالمنطقة الشمالية الغربية من المملكة العربية السعودية (المدينة
المنورة)
د/ زكريا محمد الهوسلي - د/ سامي الرحيلي - د/ أماني محمد محروس وآخرون
المجلة الطبية السعودية عام ٢٠١٥م
- (٥) الأكاديمية الامريكية لطب الأطفال (لجنة التغذية) مجلة طب الأطفال (Pediatrics)
- (٦) منظمة الصحة العالمية
مركز وسائل الإعلام تغذية الرضع وصغار الأطفال صحيفة وقائع رقم ٣٤٢ تموز / يوليو
٢٠١٥م

الفهرس

م	الموضــــــــــــــــوع	رقم الصفحة
١	اهداء	٢
٢	مقدمة	٣
٣	تعريف فقر نقص الحديد	٤
٤	نسبة انتشار هذا المرض على مستوى العالم	٤
٥	اسباب المرض	٥
٦	اعراض المرض	٥
٧	مضاعفات المرض	٦
٨	طرق تشخيص المرض	٧
٩	العلاج	٨
١٠	الوقاية من المرض	٩
١١	نصائح وارشادات هامة للأسرة للعناية بصحة الطفل	١٠
١٢	المراجع	١١



السيرة الذاتية للمؤلف

الاسم : زكريا محمد حمزة الهوساوي .

الجنسية : سعودي .

مكان الميلاد : المدينة المنورة .

- ❖ بكالوريوس الطب والجراحة - جامعة الملك فيصل بالدمام - المملكة العربية السعودية عام ١٩٨٢ م .
- ❖ دبلوم صحة الطفل - مستشفى الولادة والأطفال بالرياض - بالتعاون مع جامعة أدنبره في بريطانيا ١٩٨٥ م .
- ❖ الزمالة العربية (الدكتوراه) في طب الأطفال ، التدريب بمستشفى الملك خالد الجامعي ، جامعة الملك سعود بالرياض ١٩٩٢ م .
- ❖ دورة تدريبية في أمراض الدم والأورام عند الأطفال بمستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض .
- ❖ اهتمام وممارسة لتخصص أمراض الدم والأورام عند الأطفال منذ عام ١٩٩٢ م خاصة في مجال أمراض الدم الوراثية (الأنيميا المنجلية والثلاسيميا) .
- ❖ استشاري طب الأطفال وأمراض الدم والأورام للأطفال بمستشفى الولادة والأطفال بالمدينة .
- ❖ أستاذ مساعد إكلينيكي بكلية الطب والعلوم الطبية بجامعة طيبة بالمدينة .
- ❖ رئيس وحدة أمراض الدم والأورام بمستشفى المدينة للنساء والولادة والأطفال .
- ❖ مساعد رئيس قسم الدراسات العليا والتدريب بمستشفى المدينة للولادة والأطفال .
- ❖ مشرف عيادة المشورة الوراثية بالمدينة المنورة .
- ❖ إنشاء مركز أمراض الدم الوراثية والأورام للأطفال بالمدينة المنورة عام ١٩٩٢ م .
- ❖ المشاركة بأوراق عمل ومحاضرات في العديد من المؤتمرات المحلية والعالمية .
- ❖ نشر عدد (٣٠) بحث وأوراق علمية في المجالات الطبية السعودية والعالمية المحكمة .
- ❖ الحصول على جائزته سمو الأميرة عادلة بنت عبد الله بن عبد العزيز آل سعود العلمية والإنسانية في مجال سرطان الأطفال في الدورة الثانية عام ٢٠١٢ م .
- ❖ الحصول على شهادة التميز العلمي من الجمعية السعودية لأمراض الدم .
- ❖ رئيس مجلس إدارة جمعية المدينة لأمراض الدم الوراثية الخيرية .
- ❖ عضو في عدد من الجمعيات الخيرية والعلمية .
- ❖ عضو الإتحاد العالمي لمرضى الثلاسيميا .

المؤلفات :

- ❖ كتاب فقر الدم المنجلي (دليل المريض) ١٤٣٥ هـ .
- ❖ كتاب الثلاسيميا (دليل المريض) عام ١٤٣٦ هـ .
- ❖ كتاب الهيموفيليا (دليل المريض) عام ١٤٣٦ هـ .