



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

فقر الدم



Anaemia



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Anaemia is a condition when you don't have sufficient red blood cells or not enough Haemoglobin in your blood. This can make you feel tired, breathless and sometimes faint. Just over half the volume of your blood is made up of a yellowish watery fluid called plasma, which contains proteins, salts and other substances. The rest of your blood is made up of the following cells and cell fragments, which are all produced in the bone marrow.

- Red blood cells make up more than 99 percent of the cells in our blood and carry oxygen through our body in a substance called Haemoglobin, which gives blood its red colour. Iron is an important ingredient of Haemoglobin.
- White blood cells are larger than red blood cells and make up less than one percent of the blood cells. These are of several different types and they are important in protecting our body against infection.
- Platelets are tiny fragments of cells that are involved in blood clotting.

Anaemia occurs when you don't have enough red blood cells, or enough of the oxygen-carrying pigment called Haemoglobin. There are different types of Anaemia, including Pernicious Anaemia, Haemolytic Anaemia, Aplastic Anaemia and Sickle-cell Anaemia.

Symptoms of Anaemia

The symptoms of Anaemia include:

- breathlessness with little exercise
- feeling very tired
- looking pale
- being intolerant of cold temperatures
- a rapid pulse
- palpitations
- headaches

Less common Anaemia symptoms can include Tinnitus (ringing in the ears) and an altered sense of taste. There may also be other symptoms of Anaemia, which result from an underlying condition that could be the cause of Anaemia.

Causes of Anaemia

There are many possible causes of Anaemia but they fall into the following three groups:

1. **LOSS OF BLOOD:** Blood loss can result from an obvious injury, or surgery, but it's not always easy to detect, especially if it's happening inside the body (Eg: a bleeding stomach ulcer). Women who have heavy periods can develop Anaemia, or due to worm infection (hook worm) or milk protein allergy.
2. **NOT MAKING ENOUGH RED BLOOD CELLS AND/OR HAEMOGLOBIN:** The bone marrow may not be able to make enough good-quality red blood cells because of a lack of essential vitamins such as vitamin B12 or folic acid, or because of a serious bone marrow disorder such as Leukaemia or Aplastic Anaemia. Long-term (chronic) inflammation, for example in Rheumatoid Arthritis or long-term infections, may also suppress your bone marrow. The most

common cause is lack of Haemoglobin due to iron deficiency. This usually results from long-term bleeding, for example in women, the monthly period (menstruation). The kidneys also have an important role because they produce a hormone called EPO, which helps our bone marrow to make red cells. If you have long-term kidney problems you may have Anaemia due to the lack of EPO (Erythropoetin).

3. **RED BLOOD CELLS BROKEN DOWN TOO QUICKLY:** Red blood cells normally live for about 120 days before they are broken down and replaced. Various inherited problems of our red blood cells, or their Haemoglobin, or an attack on normal red cells by the immune system, may cause them to be broken down too soon. This is called Haemolytic Anaemia. Some medicines could also cause Haemolytic Anaemia.

People with a condition called Sickle-cell Anaemia tend to have red blood cells that are broken down too soon. Sickle-cell Anaemia is an inherited condition in which the red blood cells can become crescent-shaped rather than round due to the presence of an abnormal type of Haemoglobin (haemoglobin S). These cells don't survive as well as normal red blood cells.

Diagnosis of Anaemia

If you have symptoms of Anaemia, such as breathlessness and fatigue, you should visit your GP. He or she will ask about your symptoms, any previous illnesses or treatments and your eating habits. You will probably have a physical examination along with blood examinations.

Prevention of Anaemia

The best way to prevent Anaemia is to eat a healthy, balanced diet. For most people, this diet provides enough essential nutrients, without the need for supplements.

The main nutrients you need to make healthy red blood cells are:

- Iron - in meat, liver, green vegetables, dried fruit, pulses (Eg: chick peas and lentils) and fortified foods such as some breakfast cereals and bread.
- Vitamin B12 - in meat, milk, cheese, eggs and fortified foods such as some breakfast cereals and bread. It is not found in vegetables.
- Folate - in liver, yeast extract, green leafy vegetables (such as peas and spinach), oranges, milk and fortified foods such as some breakfast cereals and bread.

If you don't eat animal products (a vegan diet) or have a condition that affects how well you can absorb nutrients (Eg: coeliac disease), you may need to take supplements of nutrients. You should take the advice of a doctor or a registered dietician.

If you are pregnant, you are more likely to get a form of Iron-deficiency Anaemia. Your antenatal checks will include regular blood tests to check your Haemoglobin levels. Your doctor or midwife could prescribe iron supplements if necessary.

فقر الدم هو النقص في عدد كريات الدم الحمراء أو عدم وجود نسبة هيموجلوبين كافية في الدم. وهذا النقص يجعلك دوماً تشعر بالتعب، وصعوبة في التنفس، وبهتان اللون. فإن أكثر من نصف معدل الدم في جسمك هي المسؤولة عن تكوين السائل الأصفر المكون لما يسمى البلازما. والتي تحتوي بدورها على البروتين والأملاح وغيرها من المكونات.

أما النسبة الباقية من الدم فهي عبارة عن الخلايا التالية أو أجزاء من الخلايا الموجودة في نخاع العظم.

- تشكل نسبة كريات الدم الحمراء أكثر من ٩٩٪ من خلايا الدم والتي تحمل الأكسجين إلى بقية أجزاء الجسم بواسطة الهيموجلوبين وهو الذي يمنح البشرة الوردية والإحمرار. والحديد هو أهم ما يكوّن الهيموجلوبين.
- كريات الدم البيضاء، وهي أكبر من كريات الدم الحمراء، وتشكل نسبتها ١/٨ من إجمالي نسبة كريات الدم. هناك عدة أنواع لكريات الدم
- الصفائح الدموية، وهي خلايا رقيقة تدخل في تركيب الدم. وعندما لا يكون لديك عدد كافية من كريات الدم الحمراء، وبالتالي لا يوجد أكسجين كاف في الدم ليحمل الهيموجلوبين فهذا يعني أن لديك فقر دم. وفي الواقع فقر الدم عدة أنواع، الأنيميا البولية، والأنيميا الإنحالية، والأنيميا اللاتنسجية (اللانكوبينية)، والأنيميا المنجلية.

أعراض فقر الدم

تتمثل أعراض فقر الدم بما يلي:

- صعوبة في التنفس بعد القيام بتمرين بسيط.
- التعب والإعياء الشديد.
- الشحوب والبهتان في لون البشرة
- عدم القدرة على تحمل البرودة في درجات الحرارة
- ضربات سريعة في القلب
- خفقان في القلب
- صداع

وهناك أعراض أخرى ولكن ليست شائعة، كالطنين في الأذن، وفقدان جزء من حاسة التذوق. وقد تكون هناك أيضاً أعراض أخرى لفقر الدم على حسب الحالة المعينة أو المرض الذي سببه وجود فقر الدم.

أسباب فقر الدم

هناك أسباب عديدة تسبب الإصابة بفقر الدم، ولكنها جميعاً تنقسم إلى ثلاث مجموعات.

١. فقدان كمية من الدم: يمكن أن يكون فقدان الدم بسبب الإصابة أو التعرض للجرح، أو عملية جراحية، ولكن ليس دائماً من السهل الكشف عنه، خاصة إذا كان فقدان الدم داخلياً، (كالنزيف بسبب حرقه المعدة)، كما أن النساء اللواتي لديهن دورة شهرية غزيرة هن عرضة للإصابة بفقر الدم، أو قد يكون بسبب الإلتهاب كذلك، أو الحساسية من بروتين الحليب.

٢. عدم تكوين كريات دم حمراء كافية / أو هيموجلوبين. فأحياناً لا يتمكن نخاع العظم من تكوين نوعية جيدة من الهيموجلوبين بسبب نقص في فيتامينات معينة من الجسم كفيتامين ب ١٢ أو حمض الفوليك، أو بسبب خلل كبير في نخاع العظم كمرض سرطان الدم أو الأنيميا الإنحالية. بالإضافة إلى أن الإلتهاب المزمن، أو مثلاً إلتهاب المفاصل وإلتهابات طويلة الأمد، قد تكون المسؤولة عن

ضعف نخاع العظم. وإن السبب الرئيسي يرجع إلى قلة عدد الهيموجلوبين بسبب نقص عنصر الحديد. وقد يعود سبب ذلك إلى النزيف لفترة طويلة، كالدورة الشهرية عند النساء. كما أن الكلى لها دور كبير أيضاً، فهي تفرز بدورها الهرمون المسؤول عن إرسال الأمر لنخاع العظم ليقوم بإنتاج كريات الدم الحمراء. فإذا كانت لديك مشاكل في الكلى فقد ينتج عنها بمرور الوقت فقر الدم بسبب نقص هذا الهرمون.

٣. تكسر كريات الدم الحمراء بسرعة كبيرة. إن المعدل الطبيعي لبقاء كريات الدم الحمراء هو ١٢٠ يوماً قبل أن تتكسر ويتم إستبدالها بأخرى جديدة. وهناك عدة أسباب لتكسر كريات الدم الحمراء بسرعة شديدة، كوجود مشاكل في تكوين الكريات ذاتها أو الهيموجلوبين، أو أن يقوم جهاز المناعة بمحاربة كريات الدم الحمراء السليمة وتكسيرها بسرعة. وهذا النوع يسمى بالأنيميا الإنحالية. وهناك بعض الأدوية التي قد تكون المسؤولة عن الإصابة بالأنيميا الإنحالية. الأشخاص المصابين بالأنيميا المنجلية كذلك تتكسر لديهم كريات الدم الحمراء السليمة بسرعة. إن فقر الدم المنجلي هو مرض وراثي، حيث تكون فيها كريات الدم الحمراء هلالية الشكل بدلاً من أن تكون دائرية الشكل نتيجة لوجود خلل في هرمون الهيموجلوبين س وهذه الخلايا لا تعيش لفترة طويلة كالخلايا السليمة.

تشخيص فقر الدم

إذا كنت تشعر بالتعب أو الإعياء، ولديك صعوبة في التنفس، فيجب عليك زيارة الطبيب في أسرع وقت ممكن. سوف يسألك الطبيب عدة أسئلة حول الأعراض التي تشعر بها، وأي أمراض أو علاج سابق، وعن طبيعة أكلك أيضاً. كما وسيطلب منك إجراء بعض الفحوصات وتحاليل الدم.

الوقاية من فقر الدم

إن أفضل طريقة للوقاية من الإصابة بفقر الدم هي الأكل المتوازن الصحي. فلدَى معظم الناس، تناول وجبة غذائية متوازنة تحقق لهم العناصر الغذائية والفيتامينات المطلوبة دون الحاجة إلى أدوية المكملات الغذائية. يمكنك تناول ما يلي ليوفر لك المغذيات الضرورية التي تساعد على إنتاج كريات دم حمراء سليمة.

- الحديد المتوفر في اللحوم، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، الفواكه المجففة، والبقوليات (كالعدس مثلاً). والأطعمة المقوية كحبوب الإفطار والخبز.
- فيتامين ب ١٢ الموجود في اللحوم، والحليب، والجبن، والبيض، والأطعمة المقوية كحبوب الإفطار والخبز، وهذا العنصر لا يوجد في الخضراوات.

• الفوليك - يوجد في الكبد، وصفار البيض، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء (كالبقول والسبانخ)، والبرتقال، والحليب، والأطعمة المقوية الخبز وحبوب الإفطار. إذا لم تكن تتناول المنتجات الحيوانية (إن كنت من أصحاب الحمية النباتية)، أو كنت تشكو من حالة حيث لا يتمكن جسمك من إمتصاص العناصر الغذائية المفيدة، عندها يجب عليك أن تأخذ حبوب المكملات الغذائية.

وإذا كانت المرأة حاملاً، يجب عليها إستشارة الطبيب أو أخصائي التغذية بخصوص نوعية الطعام كي تجنب النقص في الحديد وبالتالي فقر الدم. وإن فحوصات المتابعة خلال أشهر الحمل تشتمل عادةً على فحص دوري للتأكد من مستوى الهيموجلوبين والحديد في الدم.

وإذا كنت بحاجة إلى الأدوية أو المكملات الغذائية أو الحديد فإن الطبيب المتابعة لحالتك سوف تقوم بوصف الحبوب التي تحتاجينها.