



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

نقص الحديد عند
الأطفال
Iron deficiency in
children



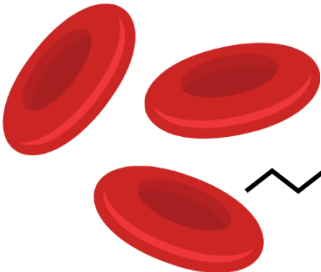


ما هو نقص الحديد

الحديد عنصر غذائي مهم وضروري لنمو طفلك وتطوره، يساعد الحديد في تكوين **الهيموجلوبين** والذي يعمل على نقل **الأكسجين** من الرئتين إلى باقي الجسم ويساعد العضلات على تخزين الأكسجين واستخدامه. إذا كان نظام طفلك الغذائي يفتقر إلى الحديد، فقد يصاب بحالة تسمى **نقص الحديد** أو **أنيميا نقص الحديد**.



نقص الحديد من المشاكل الشائعة عند الأطفال، والتي يمكن أن تحدث على **درجات** مختلفة تتراوح من نقص بسيط في المستوى وصولاً إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد - وهي حالة **لا يحتوي** فيها الدم على ما يكفي من **كريات الدم الحمراء** السليمة



الأطفال الأكثر عرضة للإصابة بنقص الحديد؟



- **الأطفال الخدج** (الذين يولدون قبل الأوان) أو اللذين يعانون من انخفاض الوزن عند الولادة.
- الأطفال الذين بدأوا بشرب **حليب البقر** أو الماعز قبل سن **السنة** من عمرهم.
- الأطفال الرضع اللذين لازالوا على الرضاعة الطبيعية خصوصا بعد سن ٦ أشهر والذين **لم يتم إعطاؤهم** الأطعمة التكميلية التي تحتوي على **الحديد**.
- الأطفال **المفروطون** في شرب الحليب البقري الطازج بحيث تتجاوز الكمية **ال ٧٠ مل في اليوم**.



الأطفال الأكثر عرضة للإصابة بنقص الحديد؟



- الأطفال الذين يعانون من حالات صحية معينة، مثل الالتهابات المزمنة أو النظم الغذائية المقيدة.
- الأطفال الذين تعرضوا لمادة الرصاص.
- الأطفال الذين لا يتناولون ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد بحيث تكفي احتياجاتهم اليومية.
- الفتيات في سن المراهقة أيضا أكثر عرضة للإصابة بنقص الحديد لأن أجسامهن تفقد كمية من الدم أثناء فترة الحيض حيث أن ٧% من مخزون الحديد موجود في الدم.



ما هي أعراض وعلامات نقص الحديد عند



الأطفال؟

كما تقدم ذكره أن نقص الحديد يمر بمراحل:

الأولى هو أن يتناقص الحديد من أماكن التخزين **كالعضلات**

ونحوها.

الثانية أن يتناقص مستوي الحديد **في الدم** (عند إجراء التحاليل).

في هاتين المرحلتين **لا يوجد هناك أعراض** تدل على نقص

الحديد.





ما هي أعراض وعلامات نقص الحديد عند

الأطفال؟

المرحلة الثالثة والتي تسمى **بأنيميا نقص الحديد**، وفيها تبدأ

الأعراض بالظهور والتي تتضمن ما يلي :

- شحوب الوجه والكفين وباقي الجسم.
- الخمول والإرهاق خصوصا بعد بذل مجهود بسيط.
- برودة في اليدين والقدمين.
- ضعف الشهية.
- تسارع في دقات القلب أحيانا.
- الرغبة الشديدة في تناول المواد غير الغذائية، مثل الثلج، الرمل، الطلاء أو النشا.
- تساقط الشعر.
- ضعف التركيز وتراجع في الأداء المدرسي، والتي تحصل في **المراحل المتأخرة** من المرض.



ملاحظة:

عند حصول أي من الأعراض المذكورة خصوصا إذا كان طفلك من الفئة المعرضة لحصول نقص الحديد، فعليك التوجه إلى الطبيب المختص لفعل ما يلزم.





ما هي الخطوات التي يمكن اتباعها لتجنب

نقص الحديد؟

- عندما تبدئين في تقديم الأطعمة **الصلبة** لطفلك الرضيع زوديه بالأطعمة التي **تحتوي على الحديد**، مثل حبوب الأطفال المدعمة بالحديد واللحوم المهروسة والفاصوليا المهروسة.

- بالنسبة **للأطفال الأكبر سنًا** لا بد أن تشتمل وجباتهم على اللحوم الحمراء والدجاج والأسماك والفاصوليا والسبانخ حيث أن **هذه الأطعمة غنية جدًا بالحديد**، أضف إلى ذلك الفواكه الغنية بفيتامين سي كالبرتقال وباقي الحمضيات وكذلك الشمام و الفراولة والفلفل الحلو والطماطم والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن، حيث أن وجوده **يساعد المعدة على امتصاص كميات أكبر من الحديد**.



ما هي الخطوات التي يمكن اتباعها لتجنب



نقص الحديد؟

- عدم الإفراط في شرب الحليب خصوصا للأطفال ما بين سن السنتين والخمس سنوات، فلا تسمح لطفلك بشرب أكثر من ٧٠٠ مليلترات من الحليب الطازج يوميًا.



ملاحظة:



- فيما يخص **الرضع الناضجين**. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فابدئي بإعطائه مكمل الحديد في سن **٦ أشهر**. استمري في إعطاء طفلك المكمل حتى يأكل وجبتين أو أكثر يوميًا من الأطعمة الغنية بالحديد، مثل الحبوب المدعمة بالحديد أو اللحوم المهروسة.
- إذا أعطيت طفلك **الحليب المدعم بالحديد** وكانت غالبية وجباته من الحليب المدعم والمخصص لفئته العمرية، فتوقفي عن إعطاء طفلك **المكمل الغذائي**.
- فيما يخص **الأطفال الخدج**. لا بد من إعطاء مكمل الحديد من عمر **أسبوعين وحتى عمر السنة**.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي أمراض الدم
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم أمراض الدم

وحدة التوعية الصحية

IAU-23-397



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University