

مقدمة بحث عن فقر الدم

في بداية هذا البحث سنقوم بتعريف مرض يُعدّ فقر الدّم *Anemia* ، والذي يعدّ من أكثر أمراض الدّم شيوعاً، ويمثل نقص كريات الدّم الحمراء *Red blood cells* السليمة في الجسم، حيث تحمل كريات الدّم الحمراء بروتين الهيموغلوبين، وهو البروتين المسؤول عن الارتباط بالأكسجين في الرئتين ونقله إلى الأنسجة في جميع أنحاء الجسم، وفي الحقيقة يتمّ قياس فقر الدّم بالاعتماد على كمية الهيموغلوبين، حيث يُشخص فقر الدّم لدى الرّجال عندما ينخفض مُستوى الهيموغلوبين عن 13.5 غم/ديسيلتر، وعندما ينخفض عن 12.0 غم/ديسيلتر لدى النّساء، ومن الجدير بالذّكر أنّ هذه القيم تختلف لدى الأطفال باختلاف أعمارهم، وهو هو الحالة التي يفتقر ويحتاج جسم الإنسان فيها لعددٍ كافٍ من خلايا الدم الحمراء الصحيّة اللازمة لحمل الأكسجين إلى أنسجة وخلايا الجسم، كما يمكن تعريفه بأنّه الهبوط في واحدة أو أكثر من القياسات المتعلقة بكريات الدم الحمراء في الجسم، والتي تضمّ تركيز الهيموجلوبين المسؤول عن حمل ونقل غاز الأكسجين في الدم، والهيماتوكريت وهي النسبة المئوية لحجم خلايا الدم الحمراء من إجمالي حجم الدم في الجسم، وعدد كريات الدم الحمراء الموجودة في حجم الدم الكلي [المرجع 1:](#)

بحث عن فقر الدم

فيما يأتي أهم المعلومات حول فقر الدم وأعراضه وأسبابه:

أسباب الإصابة بفقر الدّم

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بفقر الدّم، ويُمكن تقسيم هذه الأسباب إلى ثلاث مجموعات رئيسيّة، وهي [المرجع 2:](#)

خسارة الدم

يُمكن لفقر الدّم أن يحدث بسبب فقدان الدّم بشكلٍ بطيء، وعلى مدى فترة طويلة من الزّمن، وذلك نتيجة النزيف المزمن، والذي ينجم عادةً عن التعرّض لواحد من الحالات الآتية:

- أمراض الجهاز الهضمي، مثل: القرحة، والبواسير، والتهاب المعدة، والسرطان.
- النزيف خلال فترة الحيض، خاصة إذا كان النزيف شديداً.
- استخدام مضادات الالتهاب الستيرويدية؛ مثل الأسبرين *Aspirin* ، والآيبوبروفين *Ibuprofen*

انخفاض إنتاج خلايا الدم الحمراء

تتضمن حالات فقر الدّم المرتبطة بانخفاض إنتاج خلايا الدّم الحمراء، أو إنتاج خلايا دم حمراء غير سليمة ما يأتي:

- **فقر الدّم المنجليّ: *Sickle cell anemia*** وهو اضطراب وراثي يؤثر في شكل خلايا الدّم الحمراء، بحيث تُصبح هلالية الشكل، ممّا يؤدي إلى تكسّرها بشكلٍ سريع مُسبباً الإصابة بفقر الدّم.
- **فقر الدم الناجم عن عوز الحديد: *Iron-deficiency anemia*** يحتاج نخاع العظم إلى الحديد لتصنيع الهيموغلوبين، حيث يؤدي نقص الحديد إلى إنتاج كميات غير كافية من الهيموغلوبين، وبالتالي التّسبب بفقر الدم، ومن أسباب نقص الحديد ما يأتي:
 - اتباع نظام غذائي فقير بالحديد، ومثال ذلك ما يحصل عليه النّباتيون.
 - الحمل والرضاعة الطبيعيّة، حيث تؤدي هذه الظروف إلى استنفاد مخزون الحديد لدى المرأة.
 - الحيض.
 - التبرع المتكرّر بالدم.

- الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي، مثل داء كرون أو الاستئصال الجراحيّ لجزء من المعدة أو الأمعاء الدقيقة.
- تناول بعض الأدوية، والأطعمة، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- **فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامينات: Vitamin Deficiency Anemia** ومن أنواع فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامينات ما يأتي:
 - فقر الدم الضخّم الأرومات؛ والذي ينتج عن نقص فيتامين ب 12، أو نقص حمض الفوليك، أو كليهما.
 - فقر الدم الخبيث؛ والذي يحدث نتيجة وجود ضعف في امتصاص فيتامين ب 12.
 - نقص التّغذية؛ حيث يؤدي عدم تناول كميات كافية من اللحوم إلى نقص فيتامين ب 12، في حين أنّ تناول القليل من الخضار قد يتسبب في نقص حمض الفوليك.
 - الأسباب الأخرى؛ وتتضمّن الحمل، وتعاطي الكحول، ومرض تحسس القمح.
- **مشاكل نخاع العظام والخلايا الجذعية:** تتطور بعض الخلايا الجذعية الموجودة في نخاع العظم إلى خلايا دم حمراء، وتتضمن أنواع فقر الدّم الناتج عن مشاكل نخاع العظم أو الخلايا الجذعية ما يأتي:
 - فقر الدّم اللاتنسجي؛ يحدث هذا النوع من فقر الدّم نتيجة انخفاض ملحوظ في عدد الخلايا الجذعية أو انعدامها، ويعود ذلك إلى عدة أسباب منها: أسباب وراثيّة، والخضوع للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي، والإصابة بالعدوى.
 - الإصابة بالثلاسيميا؛ وهي حالة وراثيّة تؤثر في عمليّة نضوج خلايا الدّم الحمراء ونموّها بالشكل الصحيح، ويُطلق على أكثر حالات الثلاسيميا شدّة فقر دم كولي.
 - التعرّض للرصاص؛ حيث إنّ الرصاص يُسبب تسمّماً في نخاع العظام، والذي قد يحدث عند البالغين نتيجة التعرّض للرصاص في أماكن العمل، أو عند الأطفال بسبب تناولهم لرقائق الطلاء.
- **فقر الدّم المرتبط بحالات صحيّة أخرى:** هناك بعض الحالات التي قد تُسبب نقصاً في الهرمونات اللازمة لإنتاج خلايا الدم الحمراء، وتتضمن:
 - الحالات المتقدّمة من أمراض الكلى.
 - قصور الغدّة الدرقيّة. Hypothyroidism.
 - التقدّم في السنّ.
 - أمراض مزمنة أخرى، مثل السرطان، والعدوى، والسكري، والتهاب المفاصل الرّوماتويديّ.

تدمير خلايا الدّم الحمراء

يُعرف فقر الدّم الناجم عن تدمير خلايا الدم الحمراء بفقر الدّم الانحلاليّ Hemolytic anemia، وقد يحدث نتيجة الأسباب الآتية:

- أمراض الكبد والكلى المتقدمة.
- الأمراض الوراثيّة، مثل فقر الدّم المنجليّ والثلاسيميا.
- تضخّم الطحال، حيث من الممكن أن يُؤدّي تضخم الطحال إلى حبس خلايا الدم الحمراء وتدميرها قبل انتهاء فترة حياتها.
- تعرّض الأجنّة أثناء الحمل إلى هجوم غير طبيعيّ من قبل الجهاز المناعيّ، فتظهر الإصابة بفقر الدّم الانحلالي عند ولادة الطفل مباشرة أو بعد ذلك بفترة وجيزة.
- الإصابة بالأورام، والحروق الشديدة، والتعرّض لمواد كيميائيّة معينة، وارتفاع ضغط الدم الشديد، واضطرابات التجلط.
- استخدام صمامات القلب الاصطناعية، والطعم الوعائي.

أعراض فقر الدم

تختلف أعراض الإصابة بفقر الدم، باختلاف شدة الحالة المرضية، وشدة درجة فقر الدم، وتشمل الأعراض بشكل عام ما يأتي:

- الشعور بوخزٍ كالإبر في الجسم.
- الإرهاق والتعب، الشعور بالدوخة المستمرة.
- حدوث تشنجاتٍ في الساق.
- الجفاف الشديد، وتصلب الأظافر.
- الإحساس المستمر بالبرودة؛ بسبب نقص الحديد في الجسم.
- خفقانٌ سريع، وقصورٌ في القلب.
- صعوبة في النظر.
- حدوث شحوب في الوجه، وظهور خطوطٍ في باطن الكف.
- التهابات في اللسان. ضيق في النفس.
- الشعور بالصداع المستمر عند بذل أي مجهود.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- الشعور برغبة في تناول أشياء غير الطعام كالتراب، والعشب، والشمع.
- انخفاض الأداء المدرسي عند الأطفال في سن الدراسة.
- فقدان في الذاكرة.
- القلق والتوتر والاكتئاب.
- هلوسة أثناء النوم.
- اصفرار في لون الجلد.
- تشوه في العظام، ويسمى في هذه الحالة بالثلاسيميا.

علاج فقر الدم

يعتمد علاج فقر الدم على السبب الذي أدى إليه، وقد تتضمن خيارات العلاج ما يأتي:

- تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد لعلاج النوع الناجم عن نقص الحديد.
- أخذ الحقن التي تحتوي على فيتامين (B12) لعلاج المرض الناجم عن نقص الفيتامينات، ويعتبر هذا النوع من أخطر أنواع مرض فقر الدم، وقد يستمر علاجه مدى الحياة.
- زراعة نخاع عظم لعلاج المرض الناتج عن خلل في نخاع العظم، وكذلك تناول الأدوية الكابتة لجهاز المناعة والذي يهاجم خلايا الدم الحمراء.
- المواظبة على تناول السوائل لتخفيف الآلام ولمنع تطور الحالة.

طرق علاج فقر الدم طبيعياً

تشمل الآتي:

- **التمر:** نضع حبتين من التمر في كوب من الحليب، ونترك المزيج جانباً لمدة ثماني ساعات، وفي صباح اليوم التالي نشرب الخليط على الريق.
- **السمسم:** نخلط ربع كوب من السمسم، والعسل للحصول على خليط متجانس، ثم نتناول الخليط مرة يومياً.
- **عصير الرمان:** نخلط نصف ملعقة كبيرة من العسل، ورشة من القرنفل بداخل كوب من عصير الرمان، ثم نشرب الخليط مرة واحدة يومياً.
- **مسحوق الرمان:** نضع نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الرمان داخل كوب من الحليب، ونخلط المكونات معاً، ثم نشرب الخليط مرة يومياً.

أهم المأكولات التي تقي من فقر الدم

تتضمن ما يأتي:

- **الخضروات الورقية وخصوصاً السبانخ:** إذ تحتوي على نسبة كافية من عنصر الحديد الذي يقي الدم من الأمراض المختلفة، كما يحميه من السموم.
- **الحمضيات بأنواعها:** كالبرتقال، والليمون، حيث إنها تساعد على امتصاص الحديد في الجسم، لذلك يُنصح بإضافتها إلى أطباق الطعام المختلفة.
- **التفاح:** يحتوي التفاح على نسبة كافية من عنصر الحديد، والذي له دور فعال في الوقاية من الأنيميا.
- **البيض:** يحتوي البيض على نسبة كافية من الحديد، والبروتينات، والتي لها دور فعال في الوقاية من الأنيميا.

خاتمة بحث عن فقر الدم

وفي الختام يمكن القول إن فقر الدم هو عدم وجود عدد كافٍ من خلايا الدم الحمراء السليمة لنقل الكميات المناسبة من الأوكسجين إلى مختلف أنحاء الجسم، وقد يكون مرض فقر الدم مؤقتاً أو طويل الأمد، وكذلك قد يكون بسيطاً أو شديداً للغاية، وفي الحقيقة يُعد فقر الدم أشهر اضطرابات الدم وأكثرها شيوعاً؛ إذ يُقدَّر عدد الأمريكيين المصابين به بما يُقارب ثلاثة ملايين، ويجدر التنبيه إلى أن فقر الدم في الذكور يُشخَّص في حال كانت قراءة الهيموغلوبين تقل عن 13.5 غم/دل، بينما تُشخَّص الإناث بفقر الدم في حال كانت قراءة الهيموغلوبين لديهنّ تقل عن 12 غم/دل، ويمكن تعريف الهيموغلوبين على أنه بروتين غني بالحديد يُحمَل بالأوكسجين عند وصوله إلى الرئتين، ثم ينقله إلى مختلف أعضاء الجسم، وهذا البروتين هو جزء من خلايا الدم الحمراء.