

# فقر الدم: حالة لا ينبغي تجاهلها

فقر الدم: حالة لا ينبغي تجاهلها

**ما هو فقر الدم؟**

فقر الدم هو حالة تتطور عندما يفتقر الدم إلى ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة أو الهيموجلوبين. الهيموجلوبين هو جزء رئيسي من خلايا الدم الحمراء ويربط الأوكسجين. إذا كان لديك عدد قليل جدا أو غير طبيعي من خلايا الدم الحمراء، أو إذا كان الهيموجلوبين غير طبيعي أو منخفض، فإن الخلايا في الجسم لن تحصل على ما يكفي من الأوكسجين. أعراض فقر الدم - مثل التعب - تظهر لأن الأعضاء لا تحصل على ما تحتاج إليه للعمل بشكل صحيح.

هناك أنواع معينة من فقر الدم الوراثية، فيمكن أن يتأثر الرضع بها من وقت الولادة.

النساء في سنوات الإنجاب هن عرضة بشكل خاص لفقر الدم بسبب نقص الحديد من فقدان الدم خلال فترة الحيض وزيادة الطلب للدم أثناء الحمل.

قد يكون كبار السن أيضا أكثر عرضة لفقر الدم بسبب سوء التغذية وغيرها من الحالات الطبية.

هناك أنواع عديدة من فقر الدم. كلها مختلفة جدا في أسبابها وعلاجاتها. فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، وهو النوع الأكثر شيوعا، هو قابل للعلاج مع تغييرات في النظام الغذائي ومكملات الحديد. بعض أشكال فقر الدم - مثل فقر الدم الخفيف الذي يتطور خلال فترة الحمل - تعتبر طبيعية. ومع ذلك، بعض أنواع فقر الدم قد تقدم مشاكل صحية لمدى الحياة.

**ما هي أسباب فقر الدم؟**

هناك أكثر من ٤٠٠ نوع فقر الدم، والتي تنقسم إلى ثلاث مجموعات:

**1. فقر الدم الناجم عن فقدان الدم:**

يمكن أن تفقد خلايا الدم الحمراء من خلال النزيف، والذي غالبا ما

يمكن أن يحدث ببطء على مدى فترة طويلة من الزمن، ويمكن أن يكون غير مكتشف.

## 2. فقر الدم الناجم عن انخفاض أو خلل في إنتاج خلايا الدم الحمراء:

مع هذا النوع من فقر الدم، قد ينتج الجسم خلايا دم قليلة جدا أو قد لا تعمل خلايا الدم بشكل صحيح. في كلتا الحالتين، يمكن أن تصاب بفقر الدم. عدد خلايا الدم الحمراء قد تنخفض بسبب خلايا الدم الحمراء غير الطبيعية أو نقص في المعادن والفيتامينات اللازمة لخلايا الدم الحمراء لكي تعمل بشكل صحيح.

## 3. فقر الدم الناجم عن تدمير خلايا الدم الحمراء:

عندما تكون خلايا الدم الحمراء هشة ولا يمكن أن تصمد أمام الإجهاد الروتيني في الدورة الدموية، إنها قد تمزق قبل الأوان، مما يسبب في فقر الدم الانحلالي. فقر الدم الانحلالي يمكن أن يكون موجودا عند الولادة أو يتطور لاحقا مع الزمن. في بعض الأحيان، لا يوجد سبب معروف لهذه الحالة.