

# الحديد ونقص الحديد

## معلومات للمريض والعائلة ومقدم الرعاية

### ما هي أهمية الحديد؟

اجسامنا بحاجة للحديد. حيث يقوم جسم الانسان باستخدام الحديد لصناعة الهيموغلوبين - وهو الجزء من خلايا الدم الحمراء المسؤول عن نقل الاوكسجين الى جميع انحاء الجسم. كما أنه مهم لقوة عضلات الجسم والطاقة والوظائف الذهنية الجيدة. انخفاض مستويات الحديد في الجسم قد يؤدي الى الشعور بالتعب وعدم القدرة على أداء النشاطات اليومية الاعتيادية.

### نقص الحديد وفقر دم نقص الحديد

يفقد الانسان يوميا وبشكل طبيعي مقداراً صغيراً من الحديد، وهو ما يجب تعويضه من خلال الغذاء الذي يتناوله لأجل المحافظة على الجسم في حالة توازن. يتم فقدان الحديد بمقادير أكبر في حالة وجود نزف دم (مثلاً خلال الدورة الشهرية أو بسبب النزيف الصامت من المعدة والأمعاء). إذا ما فقد الانسان مادة الحديد بأكثر مما يحصل عليه من خلال الغذاء، فإن جسمه سيصبح منخفض الحديد، وهذا ما يُعرف بحالة نقص الحديد. وعندما يحصل المزيد من الانخفاض في كمية الحديد فإن الجسم لن يستطيع تكوين ما يكفي من خلايا الدم الحمراء الجديدة، مما يؤدي الى انخفاض مستوى الهيموغلوبين الى ما دون الطبيعي، وتُعرف هذه الحالة بفقر دم نقص الحديد.

### علاج مستويات الحديد المنخفضة في الجسم

يعتمد علاج مستويات الحديد المنخفضة على سبب الانخفاض ومدى شدته ومدى عجلة الحاجة لتعديله. حلماً ينخفض الحديد في الجسم يصبح من الصعب الحصول على كمية كافية منه بمجرد تغيير نظامك الغذائي. تحتوي حبوب الحديد وشراب الحديد على مادة الحديد بمستويات أعلى مما هو موجود في الغذاء، مما يساعد على تعويض الحديد بشكل أسرع. يجب تناول حبوب الحديد فقط عندما يوصى الطبيب بذلك.

### الحديد الفموي - حبوب الحديد وشراب الحديد

إذا كنت قادراً على تناول الحديد عن طريق الفم، فإن هذا عموماً سيكون أول خيار يُوصى به. توجد علامات تجارية عديدة من حبوب الحديد أو أشربة الحديد التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية، ولكن العديد منها لا تحتوي على كميات كافية من الحديد لكي تُحدث فرقاً في مستوى الحديد بالجسم. إن من المهم استشارة طبيبك بشأن نوع حبوب الحديد المناسبة لك، وكيفية تناولها بطريقة صحيحة ومضاعفاتها الجانبية المحتملة. يرجى ان تطلب من طبيبك 'دليل تناول حبوب الحديد' إذا كان هذا العلاج هو ما يُوصى به في حالتك.

### حقن الحديد بالوريد

إذا كان الحديد الفموي غير مناسب لك، فإن طبيبك قد يقترح حقن الحديد بالوريد، حيث يتم زرقة بواسطة إبرة مباشرة في الوريد. ويتم هذا الإجراء عادة في مستشفى أو عيادة خارجية أو مركز صحي. هنالك مضاعفات جانبية نادرة ولكنها مهمة وهي تتضمن الحساسية الخطرة وتبقي الجلد الذي يمكن أن يكون دائماً. سيخبرك طبيبك عن مخاطر وفوائد حقن الحديد بالوريد في مثل حالتك. يرجى ان تطلب من طبيبك نشرة 'حقن الحديد بالوريد' إذا كان هذا العلاج هو ما يُوصى به في حالتك.

### علاجات أخرى

حديد في العضلة - حقن الحديد في العضلة لا يُوصى به لأنه موجه ويمكن أن يسبب ندوباً دائمية وتبقعاً دائماً بني اللون في الجلد.

نقل الدم - يمكن أن يكون هذا العلاج منقذا للحياة في حالات فقر الدم الحادة أو في حالات نزيف الدم، ولكنه يحمل مخاطر أكبر من حقن الحديد بالوريد ويجب تجنبه ما لم تكن هنالك حاجة ماسة لزيادة مستوى الهيموغلوبين بشكل فوري.

للمزيد من المعلومات:

تحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو قابلتك أو الصيدلي خاصتك  
معلومات للمرضى على الموقع:

[www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue](http://www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue)



Government  
of South Australia  
SA Health



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG\* for consumers and the community - October 2023

\*SA Health Community Advisory Group

**BloodSafe**

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.  
All rights reserved. BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023