

فقر الدم (الأنيميا)

Anemia

A person with anemia has fewer red blood cells in his or her blood than the normal level. Red blood cells carry oxygen to all the cells in the body. When the number of red blood cells is lower than normal, less oxygen is carried in the blood.

يكون عدد كرات الدم الحمراء لدى الشخص الذي يعاني من فقر الدم أقل من المستوى الطبيعي. وتتمثل وظيفة كرات الدم الحمراء في حمل الأكسجين إلى كافة الخلايا بالجسم. لذا، عندما يقل عدد كرات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي، تكون كمية الأكسجين التي يحملها الدم أقل.

Signs

A person with anemia may not notice any signs. As anemia gets worse, you may have:

- Fatigue – feel weak or tired
- Dizziness or feel faint
- Cold hands or feet
- Headaches
- Pale skin or nails that break easily
- Trouble thinking clearly or a hard time concentrating
- Shortness of breath or chest pain
- A fast or irregular heart beat
- Fewer menstrual periods or increased bleeding during menstrual periods

Talk to your doctor if you have any of these signs.

Call 911 if you have shortness of breath or chest pain.

العلامات

قد لا يظهر على المصاب بفقر الدم أية علامات. لكن، حين تزداد حدة فقر الدم، ربما تظهر العلامات التالية:

- الإرهاق – الشعور بالضعف أو التعب
- الدوار أو الشعور بالإغماء
- برودة اليدين أو القدمين
- الصداع
- شحوب البشرة أو تكسر الأظافر بسهولة
- اضطراب في التفكير بوضوح أو صعوبة التركيز
- ضيق التنفس أو آلام الصدر
- سرعة ضربات القلب أو عدم انتظامها
- قلة عدد مرات الحيض الشهري أو زيادة النزيف خلال فترة الحيض الشهري
- يُرجى التحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك أي من هذه العلامات.

وإذا كنت تعاني من ضيق في التنفس أو ألم في الصدر فاتصل بالرقم 911.

Causes

The causes of anemia include:

- Problems with how iron is used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding or blood loss, such as from heavy menstrual periods
- Pregnancy

الأسباب

من بين أسباب الإصابة بفقر الدم:

- وجود مشكلات في كيفية استخدام الحديد من قبل الجسم
- عدم تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد
- النزيف أو فقدان الدم، على سبيل المثال بسبب الحيض الشهري الكثيف
- الحمل

- A lack of folate or B-12 vitamins in the body
- Treatments for some diseases, such as cancer, that make it harder for the body to make new red blood cells
- Sickle-cell disease where the body destroys too many red blood cells
- Immune system problems where the body destroys or cannot make red blood cells
- Babies less than one year old who drink cow's or goat's milk
- Babies who are fed formula that does not have extra iron

- نقص حمض الفوليك أو فيتامينات ب12- في الجسم
- تناول علاجات لبعض الأمراض، مثل السرطان، من شأنها أن تصعب على الجسم تكوين خلايا دم حمراء جديدة
- مرض فقر الدم المنجلي حيث يقوم الجسم بتدمير الكثير من خلايا الدم الحمراء
- وجود مشكلات في جهاز المناعة حيث يقوم الجسم بتدمير خلايا الدم الحمراء أو لا يكون قادراً على تكوينها
- شرب الأطفال الرضع، الذين هم دون عام واحد، حليب البقر أو الماعز
- إعطاء الأطفال الرضع حليب اصطناعي لا يحتوي على حديد إضافي

Your Care

Your doctor will do tests to find the cause of your anemia and to plan your treatment. You may need to:

- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat more iron-rich foods such as lean beef, pork or lamb, poultry, seafood, iron-fortified cereals and grains, green leafy vegetables such as spinach, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Take vitamin or iron supplements.
- Get a blood transfusion to treat blood loss. Blood is given through an intravenous (IV) line into a blood vessel.
- Have other treatments such as medicines or surgery to treat the cause of your anemia.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

رعايتك

سوف يقوم الطبيب بإجراء فحوصات لاكتشاف سبب فقر الدم ووضع خطة للعلاج. وقد تحتاج إلى ما يلي:

- تناول وجبات صحية تحتوي على الفاكهة والخضروات والخبز ومنتجات الألبان واللحم والسمك. تناول المزيد من الطعام الغني بالحديد مثل اللحم البقري قليل الدهن ولحم الخنزير ولحم الضأن ولحم الدجاج والمأكولات البحرية والحبوب الغذائية المعززة بالحديد والحبوب والخضروات الخضراء المورقة كالسبانخ، والمكسرات والبقول. وقد يرغب طبيبك في أن تقوم بإجراء مقابلة مع اختصاصي في النظم الغذائية للتخطيط لوجبات صحية.
- تناول الفيتامينات أو مكملات الحديد.
- الحصول على نقل دم لعلاج فقدان الدم. ويتم إدخال الدم عبر الحقن الوريدي (IV) إلى الأوعية الدموية.
- الحصول على علاجات أخرى مثل الأدوية أو الجراحة لمعالجة سبب الإصابة بفقر الدم.

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.