



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA

## أنيميا نقص الحديد



## Iron Deficiency Anemia



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك عالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

The most common cause of anemia is iron deficiency; iron is needed to form hemoglobin. Iron is mostly stored in the body in the hemoglobin; about 30% of iron is also stored in the bone marrow, spleen and liver.

### What causes Iron Deficiency Anemia?

1. **Diets low in iron:** - iron is obtained from food in our diet and a person unable to have a balance iron-rich diet may suffer from some degree of iron deficiency anemia.
2. **Body changes:** - An increased iron requirement and red blood cell production is required when the body is going through changes such as growth spurts in children and adolescents, during pregnancy and lactation.
3. **Blood loss:** - including menstrual bleeding, GIT bleeding and injury.
4. **Gastrointestinal Tract Abnormalities:** - Mal absorption of iron is common in Coeliac disease and after surgery in GIT (upper small intestine).

### What are the symptoms of iron deficiency anemia?

- 1 Abnormal paleness or lack of colour of skin
- 2 Lack of energy or tiring easily (fatigue)
- 3 Palpitation
- 4 Soreness of tongue
- 5 A desire to eat peculiar substance such as ice or dirt.

### How is Iron Deficiency Anemia diagnosed?

Iron deficiency anemia diagnosed after complete medical history and physician examination and blood test that measures the amount of hemoglobin and the amount of iron in the blood.

If iron supplements are prescribed by doctor, should be taken on an empty stomach or with orange juice for better absorption.

Iron-rich diet: - Eating a diet with iron rich food can help iron deficiency anemia, good source of iron includes the following:

- Meats – beef, lamb, liver and other organ meats
- Poultry – chicken, duck, liver
- Fish – shellfish including clams, mussels, sardines, anchovies
- Leafy greens of cabbage family such as broccoli, kale, turnip
- Legumes – such as lima beans, green peas, dry beans
- Yeast leavened whole – wheat bread and rolls
- Iron-enriched white bread, pasta, rice and cereals

يرجع السبب الرئيسي في أنيميا نقص الحديد إلى العجز في نسبة الحديد في الدم. وهو العنصر الرئيسي المسؤول عن تكوين الهيموجلوبين، والذي يتم تخزين الحديد فيه داخل الجسم. كما ويوجد حوالي ٣٠٪ من الحديد مخزن في نخاع الشوكي، والطحال، والكبد.

### ما هي أسباب أنيميا نقص الحديد؟

١. **الأطعمة الشحيحة بنسبة الحديد،** يحصل الجسم على الحد الذي يحتاج إليه من الطعام الذي نتناوله، لذلك فإن الأشخاص الذين لا يتناولون الأطعمة الغنية بالحديد هم عرضة للإصابة بنوع من أنيميا فقر الحديد.
٢. **تغيرات في الجسم:** تزداد حاجة الجسم إلى الحديد وإفراز المزيد من كريات الدم الحمراء مع التغيرات التي تحدث داخل الجسم مثل النمو والمرحلة العمرية للأطفال والكبار، بالإضافة إلى الحمل والرضاعة.
٣. **فقدان الدم:** ويتضمن ذلك الدورة الشهرية، أو النزيف أو الإصابة والجروح.
٤. **مشاكل في القناة الهضمية:** قلة إمتصاص الحديد بسبب مشاكل في الأمعاء أو بعد الجراحة أيضاً.

### ما هي أعراض أنيميا نقص الحديد؟

١. شحوب في لون البشرة
٢. التعب السريع وقلة في النشاط
٣. خفقان في القلب
٤. ألم في اللسان
٥. الرغبة في تناول أشياء محددة كالمثلجات.

### كيف يتم تشخيص أنيميا فقر الحديد؟

يتم تشخيص أنيميا فقر الحديد بعد إستكمال جميع الفحوصات وتحاليل الدم المطلوبة والتي تبين نسبة الهيموجلوبين والحديد في الدم. إذا قام الطبيب بوصف أدوية تعزيز الحديد والمكملات الغذائية للمريض فيجب عليه أن يتناولها على معدة فارغة أو مع عصير البرتقال وذلك لأفضل إمتصاص للحبة.

الحمية الغنية بالحديد: إن تناول الطعام الغني بعنصر الحديد يساعد في الوقاية من الإصابة بأنيميا فقر الدم. ومن الأطعمة الغنية بالحديد ما يلي:

- اللحوم – لحم العجل، والغنم، والكبد وغيرها من أعضاء الحيوان.
- الدواجن – كالدجاج، والبط، وكبدهما.
- الأسماك – المحار، كالبطلينوس (سمك صدف)، وبلح البحر، وسمك السردين، وسمك الأنشوفة.
- الخضراوات الخضراء كالبروكلي، والكرنب، واللفت.
- المكسرات – كالفول السوداني، والحبوب الخضراء، المجففة
- الخميرة ومنتجاتها – كالخبز والمعجنات.
- المنتجات المدعمة بالحديد – كالخبز الأبيض، والباستا، والأرز، وحبوب الإفطار.