



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

فقر الدم لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



التعريف

هو حالة تحدث عندما يكون مستوى الهيموغلوبين (المسؤول عن نقل الأكسجين في الدم) أدنى من المستوى الطبيعي لفئة العمر. يعتبر فقر الدم من الأمور الشائعة لدى كبار السن ويمكن أن يكون نتيجة لعوامل مثل نقص الحديد، ونقص فيتامين B12، ونقص الحمض الفوليك، أو مشاكل في النخاع العظمي.

الأسباب:

هناك عدة أسباب ممكنة لفقر الدم لدى كبار السن، ويمكن أن تتضمن الأسباب التالية:

- نقص الحديد: عدم توفر الحديد بكمية كافية في الغذاء أو نتيجة لامتناس الحديد الضعيف من الجهاز الهضمي
- نقص فيتامين B12: نقص هذا الفيتامين يمكن أن يتسبب في فقر الدم نتيجة لتأثيره على تكوين الخلايا الحمراء في الدم.
- فقر الدم الالتهابي: بعض الأمراض الالتهابية.
- حدوث نزيف أو فقدان دم من المعدة أو الأمعاء الدقيقة أو الأمعاء الغليظة.
- اضطرابات نخاع العظم.
- الحوادث والصدمات.
- العلاج الكيماوي أو بعض العلاجات الأخرى.
- الأمراض الوراثية: بعض الأمراض الوراثية مثل فقر الدم النقصي في الزهري.



الأعراض:

- شحوب الوجه والجلد.
- الشعور بالتعب والإرهاق وعدم الاتزان.
- هشاشة وسرعة تكسر الأظافر.
- فقدان الشهية.
- الصداع وخصوصا في المنطقة الأمامية للرأس.
- ضيق في التنفس.
- زيادة في ضربات القلب.
- انخفاض ضغط الدم.



عوامل الخطر:

النباتيون: يعتبر الأشخاص النباتيون الذين لا يأكلون اللحوم الحيوانية أكثر عرضه للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد و ذلك إذا لم يتناولوا أطعمة أخرى غنية بالحديد.

- كثرة المتبرعين بالدم: يعتبر الأشخاص الذين يتبرعون بالدم بشكل روتيني أكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد لأن التبرع بالدم يمكن أن يستنفد مخازن الحديد. قد يكون انخفاض الهيموجلوبين المرتبط بالتبرع بالدم مشكلة مؤقتة يمكن علاجها عن طريق تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد.

- الصدمات أو الحوادث الجسدية: الأشخاص الذين خضعوا لعملية جراحية كبرى أو حوادث جسدية.

- أمراض الجهاز الهضمي: الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي مثل مرض الاضطرابات الهضمية (السيلياك) وأمراض الأمعاء الالتهابية مثل التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون.

الوقاية من فقر الدم لدى كبار السن:

١- تناول غذاء متنوع وغني بالمغذيات: يجب أن يشمل نظام الغذاء اليومي الأطعمة التي تحتوي على الحديد والفيتامينات والمعادن المهمة لإنتاج الهيموغلوبين B12 وفوليك أسيد. تشمل هذه الأطعمة اللحوم الحمراء، والدجاج، والأسماك، والفاصوليا، والبيض، والسبانخ.

٢- مراقبة الأمراض المزمنة: مثل أمراض القلب و مرض السكري التي من الممكن أن يزيدان من مخاطر فقر الدم. من المهم والمتابعة بانتظام مع الطبيب

٣- تجنب الإصابة بإصابات: لأنها قد تسبب فقدانًا كبيرًا من الدم، مثل الجروح الحادة.

٤- مراقبة الأدوية: بعض الأدوية قد تؤثر على امتصاص الحديد أو تزيد من فقدان الدم. يجب مناقشة أي تغيير في الأدوية مع الطبيب.

٥- فحص دوري لمستوى الهيموغلوبين: يجب على الأشخاص في سن الشيخوخة إجراء فحص دوري لمستوى الهيموغلوبين لرصد أي تغييرات والتحقق من وجود فقر الدم



الوقاية من فقر الدم الناتج عن الحديد:

يمكنك تقليل خطر الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد عن طريق اختيار الأطعمة الغنية بالحديد:

١. تناول مصدر جيد للحديد، بما في ذلك المصادر الحيوانية مثل (اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، البيض ، الكبدة) بحيث يمتصها الجسم بشكل جيد بنسبة ٢٠% من الحديد، بما في ذلك مصادره النباتية (الحبوب ، البقوليات ، الحمص ، العدس)، الأوراق الخضراء الخضار (النعناع والبقدونس والسبانخ والجرجير والكزبرة) والفواكه المجففة (التين والتمر) بحيث يمتصه جسم الإنسان بنسبة ٥-١٠%.

٢. عند تناول الوجبات تناول السلطة الخضراء بالليمون أو الخل أو كوب من العصير الطازج أو أضف الليمون إلى الطعام لأن هذا يساعد الجسم على امتصاص المزيد من الحديد وخاصة عند تناول الأطعمة النباتية التي لا تحتوي على اللحوم.

٣. تناول وجبات تحتوي على مصادر الحديد من الأطعمة النباتية والحيوانية مع الأطعمة التي تساعد على امتصاص الحديد من هذه المصادر (على سبيل المثال: الفول باللحم والبرغل مع الدجاج)

. لا تشرب الشاي أو القهوة مع الوجبة (وانما يمكن شربه بين الوجبات أو بعد تناول الوجبة بساعة).



نصائح وارشادات غذائية لفقر الدم:

عند الإصابة بفقر الدم يجب اتباع ما يلي:

١. تناول مصدرا جيدا للحديد ومنها المصادر الحيوانية مثل (اللحوم, الدواجن , السمك , البيض الكبد) يمتصها الجسم بشكل جيد ٢٠% من الحديد , ومنها المصادر النباتية (الحبوب , البقوليات (الحمص , العدس) الخضار الورقية الخضراء (نعنع , بقودونس, سبانخ, جرجير, كزبرة) الفواكه المجففة (التين والتمر) يمتصها جسم الانسان بنسبة ٥-١٠%.

٢. عند تناول الوجبات الغذائية تناول السلطة الخضراء مع الليمون أو الخل أو كوب من العصير الطازج, أو قم بإضافة الليمون للطعام لان ذلك يساعد الجسم على امتصاص الحديد أكثر خاصة عند تناول الاغذية النباتية غير المحتوية على اللحوم.

٣. تناول الوجبات التي تحتوي على مصادر الحديد من الاغذية النباتية والحيوانية مع الاغذية التي تساعد على امتصاص الحديد من هذه المصادر (مثلا: الفاصولياء مع اللحم, البرغل مع الدجاج)

٤. عدم تناول الشاي مع الوجبة (بين الوجبات او بعد الوجبة بساعة).

الأطعمة التي تساعد على امتصاص الحديد:

- يتوفر فيتامين ج في الفاكهة الحمضية والكيوي والفراولة والخضروات الخضراء الداكنة مثل البقدونس والفلفل الحلو.
- حمض التارتار المتوفر في الجزر والبطاطا والطماطم والملفوف والشمندر.
- الأطعمة المخمرة مثل الخل.



الأغذية التي تمنع امتصاص الحديد:

- الكافيين والفينول الموجودان في القهوة أو الشاي لذلك يجب شربهما باعتدال خلال اليوم وتجنب شربهما بعد الوجبات مباشرة على الأقل من ساعة إلى ساعتين بعد الوجبة.
- تناول مكملات الكالسيوم مع الوجبات أو مصادر الكالسيوم الطبيعية مثل الحليب ومنتجاته يقلل بشكل مباشر من امتصاص الحديد.



نظام غذائي لكبار السن المصابون بفقر الدم
الناتج عن الحديد (١٥٠٠ سعرة حرارية)

<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة النشويات : ١ شريحة خبز أسمر أو ½ صمونة أو ¼ رغيف (ما يعادل ٣٠ جرام) أو ½ كوب شوفان المدعم بالحديد أو ½ كوب حمص أو فول • مجموعة البروتين : بيضة مسلوقه أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ملعقتين لبنة قليلة الدسم • مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة 	<p>الإفطار ٦ - ٨ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة النشويات : شريحة خبز أسمر أو ½ صمون أو ¼ رغيف < ما يعادل ٣٠ جرام < • مجموعة البروتين : ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم او ٢ ملعقة كبيرة لبنة قليلة الدسم • مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١ , ¼ كوب فراولة 	<p>وجبة خفيفة ١٠ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة النشويات : ١ كوب رز أو مكرونة أو ١ , ½ كوب بطاطس مهروسة أو ١ , ½ كوب أي نوع من البقوليات • مجموعة البروتين : ٦٠ جرام (بحجم الكف) من الدجاج أو اللحوم أو سمك (ماكريل أو سلمون أو تونا) أو كبدة • مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة + ١ كوب خضار مطبوخة • مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة أو ٨ حبات من الزيتون أو ½ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو. 	<p>الغداء ١ - ٣ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١ , ¼ كوب فراولة • مجموعة الحليب : ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم 	<p>وجبة خفيفة ٥ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة النشويات: ٢ شريحة خبز أسمر أو ١ صمونة أو ½ رغيف (ما يعادل ٦٠ جرام) أو ١ كوب شوفان المدعم بالحديد أو ١ كوب حمص أو فول) • مجموعة البروتين : ٢ بيضة مسلوقه او ٦٠ غم كبدة • مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة أو ½ كوب خضراوات مسلوقه • مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة أو ٨ حبات من الزيتون أو ½ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو 	<p>العشاء ٧ - ٩ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة الحليب : ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم • مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ¼ , ١ كوب فراولة 	<p>وجبة خفيفة ١٠ مساءً</p>

