نصائح تجنب الطفل مشكلة فقر الدم



فقر الدم من أكثر أنواع الأمراض انتشاراً في العالم، وعلى الرغم من أنّه يعتبر مرضاً بسيطاً إلّا أنّ لديه العديد من العواقب على الصحّة. فهو مشكلة ناتجة عن انخفاض في مستويات الهيموغلوبين (البروتين الحامل للأكسجين في خلايا الدم الحمراء) أو عن تدني عدد كريات الدم الحمراء عن مستواها الطبيعي الذي يختلف بحسب كلّ فئة عمرية.

الرضّع والأطفال الصغار، خصوصاً قبل سن المدرسة، والمراهقات، هم الفئة المعرضة بكثرة للإصابة بفقر الدم، وذلك بسبب احتياجاتهم الزائدة من الحديد والتي لا يتم تأمينها لهم من خلال الغذاء أو بسبب مشكلة صحّية معينة. لتعرفوا الكثير عن مرض فقر الدم عند الأطفال وتتعلموا طرق وقاية الطفل منه نطرح تفاصيل أكثر في الموضوع الآتي.

أسباب فقر الدم عند الطفل:

قد يحدث فقر الدم عند الطفل بشكل مؤقت، خصوصاً إذا كان ناتجاً عن نقص في الحديد بسبب سوء التغذية وعدم حصوله على الكمية اللازمة من الحديد. كما أنّ فقر الدم يمكن أن يعود لأسباب عدة أخرى، ومنها:

- المشاكل الصحية التي قد تعانيها الأُم خلال فترة الحمل والتي تؤثر في الطفل مستقبلاً.
- عدم إنتاج كميات كافية من كريات الدم الحمراء في الجسم أو عدم وجود كمية كافية من الهيموغلوبين في دم الطفل.
- معاناة الطفل من الثلاسيميا.

- نقص في بعض فيتامينات الجسم كحمض الفوليك وفيتامين "ب12" الأساسية من أجل امتصاص الحديد في جسم الطفل.

- عدم قدرة جسم الطفل على امتصاص الحديد بسبب مشكلة صحية معينة.

- بلوغ الفتيات وخسارة كمية كبيرة من الدم خلال الدورة الشهرية.

- التسمم بمادة الرصاص.

- الأنيميا الطبيعية التي تحصل خلال السنة الأولى من حياة الطفل.

- فقر الدم المرتبط بالأمراض المزمنة عند الطفل.

- الاقتصار على الرضاعة الطبيعية لأكثر من ستة أشهر.

- أمراض الجهاز الهضمي التي قد تصيب الطفل.

مَن هم الأطفال الأكثر عرضة لنقص الحديد؟

يتلقى الطفل خلال وجوده في رحم أُمّه كمية الحديد التي يحتاج إليها خلال الأشهر الستة الأولى من حياته. لذا فإنّ غذاء الأُم خلال فترة الحمل مهم جدّاً.

فإذا كانت الأُم لا تتناول كمية كافية من الأغذية الغنية بالحديد أو تعاني فقر الدم، فاحتمالية ولادة طفل يعاني نقصاً في الحديد تكون أعلى. أما الأطفال الذين يولدون قبل أوانهم تكون نسبة إصابتهم بفقر الدم أعلى.

بعد الأشهر الستة الأولى، يصبح مخزون الحديد عند الطفل منخفضاً جدّاً.

لذا يجب الاهتمام بشكل أكبر بغذاء الطفل خلال هذه الفترة من حياته. وبعد عمر الستة أشهر، تنصح الأُم بإدخال حبوب الأطفال المدعمة بالحديد، وفي عمر 8 أشهر يمكن إدخال اللحوم للطفل. أما بعد عمر السنة، فيجب أن تحرص الأُم على أن تقدم الخضار الورقية والبقوليات واللحوم على أنواعها لطفلها.

أما في سن المراهقة، فتعتبر الفتيات هن الأكثر عرضة للإصابة بنقص في الحديد وذلك بسبب فقدانهنّ نسبة كبيرة من الدم خلال فترات الحيض وبسبب أيضاً سوء التغذية، خصوصاً أنّ الفتيات في هذا العمر يلجأن إلى الوجبات السريعة والحلويات ويبتعدن عن الأطعمة الصحّية.

الأعراض:

هناك أعراض عدة تصيب الطفل تشير إلى نقص في الحديد لديه ومن أبرزها ما يلي:

- سرعة الشعور بالتعب وخموله الدائم.

- شحوب الوجه والشفتين.

- ظهور سواد حاد تحت العينين.

- ضيق في التنفس.

- زيادة سرعة دقات القلب، ما يصيبه بالمزيد من التعب.

- الشعور بالدوار والصداع المستمر.

- بطء في معدل نموه مقارنة بالأطفال الذين في عمره، خصوصاً في ما يتعلق بالطول.

- ضعف في مناعة الطفل، حيث يتعرض للكثير من الأمراض كنزلات البرد والزكام نتيجة لمعاناته فقر الدم.

- تكرار حدوث التهابات في الجسم.

- تراجع في التحصيل العلمي للطفل، إذ إنّه يصاب بالتعب بشكل سريع ولا يستطيع المذاكرة بشكل جيّد.

- عند ملاحظة أي من هذه الأعراض عند طفلك، يجب عليك عرضه فوراً على الطبيب للتأكد من الحالة التي يعانيها ومعالجته سريعاً ومنع حدوث مضاعفات نقص الحديد والتي تتمثل في التالي:

- ألم في الجزء العلوي من البطن مع تضخم في الطحال.

- التهابات حادة في المرارة.

- اليرقان الناتج عن تركز البيلوروبين (المادة الصفراء) في الدم.

- خمول دائم وعدم القدرة على إتمام الأمور البسيطة.

العلاج:

يجب عرض طفلك على الطبيب في حال كان يعاني فقر الدم، إذ إنّ الطبيب سيطلب التاريخ الطبي له وإجراء فحوص للدم للتأكد من أنّ كلّ شيء على ما يرام معه. وفي حال كان طفلك يعاني فقر الدم الناتج عن نقص في الحديد فسيعطيه الطبيب المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ هذه المكملات قد تسبب الإمساك لطفلك وبالتالي يجب الانتباه إلى نوعية الغذاء التي يتناولها خلال هذه الفترة، حيث يجب إعطاؤه كمية أكبر من الخضار والفواكه الغنية بالألياف.

أما إذا كان لا يزال رضيعاً فيمكنك إعطاؤه الحديد قبل وجبة الحليب المخصصة له.

أما إذا كان فقر الدم عنده ناتجاً عن مشكلة صحّية أخرى، فسيقدم لك الطبيب النصائح اللازمة التي يجب عليك اتباعها لمعالجة مشكلة فقر الدم لديه.

تأخير قطع الحبل السري للوقاية من فقر الدم:

تؤكد الدراسات العلمية أهمية تأخير قطع الحبل السري عند المواليد الجدد حتى ولو لدقيقة واحدة، إذ إنّ هذه الطريقة تفيد الطفل والأُم صحّياً. تأخير قطع الحبل السري يحمي الأُم من الإصابة بالنزيف بعد الولادة. كما أنّ الباحثين يؤكدون أنّ تأخير قطع الحبل السري يساعد على وقاية الطفل من فقر الدم في المستقبل، كما أنّه يسهم في زيادة معدلات كريات الدم الحمراء عند الطفل ويقلل من خطر تعرضه لفقر الدم. كما تبيّن أنّ الوزن أكبر عند مجموعة الأطفال الذين تم تأخير قطع الحبل السري لديهم، وذلك لأنّهم حصلوا على كمية كبيرة من الدم.

نصائح لوقاية الطفل من فقر الدم قبل عمر السنة:

إرضاع الطفل من الثدي خلال السنة الأولى من حياته يحميه من فقر الدم، حيث يمتص جسم الطفل الحديد الموجود في لبن الأُم ثلاث مرات أفضل من الحديد الموجود في اللبن الاصطناعي. بعد عمر الستة أشهر يجب البدء بإدخال الأطعمة الصلبة كحبوب الأرز أو الشوفان المخصصة للأطفال والمدعمة بالحديد. وبعد عمر 8 أشهر يمكن البدء بإدخال مرق اللحم والدجاج، ومن ثمّ إدخال قطع من اللحم والدجاج إلى غذاء الطفل من أجل إمداده بالحديد. كما أنّنا ننصح بعدم إعطاء حليب البقر للطفل قبل عمر السنة، لأنّه يسبب نقص الحديد في الجسم لديه. أما الشاي فهو ممنوع عن الطفل الذي لم يبلغ من العمر السنة الأولى، حيث إنّه يخفف أيضاً من امتصاص الحديد ويحتوي على مادة الكافيين المضرة للطفل الصغير.

نصائح للوقاية منه بعد عمر السنة:

يجب التركيز على تقديم الأطعمة الغنية بالحديد للطفل بعد عمر السنة والتي تشمل الخضار الورقية على أنواعها والفول والحمص والعدس والفاصولياء البازيلاء واللحوم الحمراء والدجاج والسمك والبيض. كما يمكن تشجيعه على تناول الفواكه المجففة كالتمر والخوخ المجفف والزبيب والتي تحتوي على كمية عالية من الحديد. كما يمكن تشجيعه على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين "سي"، والتي تساعد على امتصاص الحديد، والمتمثلة في البرتقال والليمون الحامض والبروكولي والفليفلة الخضراء والحمراء والملفوف والطماطم والتفاح والكرز والفراولة.

نصائح لوقاية المراهق من فقر الدم:

يجب تشجيع الطفل على تجنب تناول الوجبات السريعة لما لها من ضرر على صحّته. الوجبات السريعة من الأطعمة التي تفتقر إلى المكونات الغذائية وتسبب نقصاً غذائياً حاداً في الجسم. من جهة أخرى، يجب إخبار الطفل بأهمية تناول الحديد للجسم كمنحه القوة والطاقة ومساعدته على التركيز. كما أنّ مهمتك، هي دفع طفلك لتناول الأطعمة العالية بالحديد كحبوب الإفطار المدعمة بالحديد واللحوم الحمراء والكبدة والخضار على أنواعها. كما أنّه يجب الانتباه إلى عدم تقديم الشاي لطفلك بكميات كبيرة، لأنّه يقلل من امتصاص الحديد الذي يتم الحصول عليه من الأغذية. ولا تنسَ أهمية إجراء فحوص دورية لطفلك للتأكد من نسبة الهيموغلوبين وكريات الدم الحمراء في دمه.