

أنا و

أمي

نشرة دورية يصدرها قسم رعاية الأمومة والطفولة في الرعاية الصحية الأولية
العدد الأول يناير ٢٠١١م

فقر الدم عند الحوامل

ما هو فقر الدم؟

يعتبر فقر الدم من الأمراض الشائعة أثناء فترة الحمل، و يحدث عندما تكون حجم أو عدد كريات الدم الحمراء قليلة. تقوم كريات الدم الحمراء بنقل الأكسجين من الرئة إلى جميع أجزاء الجسم، ومن هنا تكمن أهمية هذه الكريات.

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى فقر الدم أثناء الحمل؟

تشكل فترة الحمل عبأ إضافيا على جسمك وذلك لتلبية احتياجات نمو الجنين بالإضافة إلى احتياجات جسمك. حاجة جسمك إلى الحديد تزداد بشكل مفرط أثناء الحمل، و كما تعلمين فإن الحديد يعتبر من العناصر الأساسية لتكوين هيموجلوبين الدم. أما الهيموجلوبين، فهو المكون الأساسي لكرات الدم الحمراء و الذي يحمل الأكسجين لأجزاء الجسم. أثناء فترة الحمل، تزداد كمية الدم في جسمك بنسبة ٥٠٪ من الطبيعي، وبذلك، فإنك تحتاجين إلى كمية أكبر من الحديد لتكوين الهيموجلوبين اللازم لهذا الكم من الدم.

للأسف الشديد فإن معظم الحوامل يبدأن حملهن بمخزون غير كافي من الحديد في أجسادهن والذي لا يغطي احتياجاتهن و احتياج جنينهن خصوصا في الثلث الثاني و الثالث من الحمل. عندما تصلين إلى الفترة التي لا تملكين فيها الكمية الكافية من الحديد لإنتاج الهيموجلوبين، تصبحين مصابة بفقر الدم.

من العوامل التي تعرضك أكثر لفقر الدم أثناء الحمل هي القيء الشديد، و الحمل المتكرر في فترات متقاربة، و الحمل بالتوائم، و الغذاء الفقير بالحديد، و إذا كان دم دورتك الشهرية غزيرا قبل الحمل.

يعتبر فقر الدم الحديدي من أهم أسباب فقر الدم أثناء الحمل، ولكنه ليس السبب الوحيد.



ما هي أعراض فقر الدم؟

قد لا تشعرين بأي أعراض خصوصا إذا كنت تعانين من فقر دم بسيط، ولكنك قد تعانين من التعب و الإرهاق و الدوخة (بالطبع، فإن أي امرأة حامل قد تشعر بنفس هذه الأعراض سواء كانت مصابة بفقر الدم أم لا). قد تكونين أيضا شاحبة، و تشعرين بدقات قلبك و قد يكون تنفسك سريعا، و تصابين بالصداع وعدم التركيز.



كيف يتم علاج فقر الدم الحديدي؟

إذا تم تشخيصك بذلك، فسوف يقوم طبيبك المعالج بوصف حبوب الحديد لك، و الجرعة تعتمد على مستوى فقر الدم. يجب عليك اتباع نصائح الطبيب وأخذ الجرعة الموصوفة لك.

حتى يتم استفادة جسمك من حبوب الحديد، من الأفضل أخذ الحبوب على معدة فارغة أي قبل الأكل مع كوب من الماء أو عصير البرتقال و الذي يحتوي على فيتامين ج للمساعدة على امتصاص الحديد. لا تأخذي حبوب الحديد مع الحليب حيث أن الكالسيوم فيه يمنع امتصاص الحديد. كذلك عليك تجنب شرب الشاي و القهوة مع الحديد.

تحتاجين حوالي شهرين من استخدام حبوب الحديد حتى يتم علاج فقر الدم الحديدي، و لكن في نفس الوقت، سيطلب منك الطبيب الاستمرار في أخذ حبوب الحديد لفترة أطول حتى يتم تعويض مخزون الحديد في الجسم.

هل هناك أي أعراض جانبية من استخدام حبوب الحديد؟

قد تصابين بفقر الدم بسبب نقص حمض الفوليك، أو فيتامين ب ١٢، أو بسبب فقدك لكمية كبيرة من الدم، أو بسبب إصابتك بالأمراض الوراثية مثل فقر الدم المنجلي و الثلاسيميا.

هذه الحبوب قد تترك المعدة و قد تسبب في أحيان كثيرة الإمساك. فعندما تعانين من الإمساك، تناولي عصير الخوخ الذي سيساعدك على علاج الإمساك و يمدك بفيتامين ج. الأدوية المليئة قد تساعد أيضا.

قد تعانين أيضا من ارتفاع حموضة المعدة، ألم البطن، الغثيان و القيء أو أحيانا قليلة من الإسهال. حاولي أن تغيري موعد أخذ حبوب الحديد، فمثلا، إذا كانت هذه الحبوب تسبب لك ارتفاع حموضة المعدة، فتجنبي أخذها قبل النوم مباشرة. أما إذا استمرت الأعراض الجانبية للحبوب، فمن الأفضل استشارة الطبيب.

لا تنزعجي عندما تلاحظي أن البراز أصبح داكنا فهذا تغيير طبيعي و غير ضار يحدث مع أخذ حبوب الحديد.



كيف يمكنني أن أتجنب فقر الدم أثناء فترة الحمل؟

يمكنك استخدام الفيتامينات قبل الحمل و تناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد. اللحوم الحمراء هي الأغنى في الحديد ولكن يمكن الاستفادة من لحم الطيور أيضا. النباتات الغنية بالحديد تشمل البقول، والعدس، والزييب، والبلح، و الخوخ، والتين، والمشمش، و البطاطس (بشرط عدم إزالة القشرة) و البروكلي و البنجر، والخضروات ذات الأوراق الخضراء، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، و المكسرات، و البذور، و الشوفان، و الحبوب المدعمة بالحديد (الكورنفلوكس). يجب أن تعرفي أن امتصاص الجسم للحديد من المصادر الحيوانية هو أسهل و أسرع منه من المصادر النباتية.

هناك بعض الأطعمة التي تمنع امتصاص الجسم للحديد و منها:

حبوب الكالسيوم أو مضادات الحموضة المحتوية على الكالسيوم و التي يجب تجنبها أثناء الطعام أو أثناء أخذ حبوب الحديد، و ذلك لأن الكالسيوم يقلل من قابلية جسمك على امتصاص الحديد. ولهذا السبب، لا تأخذي حبوب الحديد مع الحليب، بل اشربيه بين الوجبات. و الشيء نفسه ينطبق على الشاي و القهوة، فهما يحتويان على مواد تمنع امتصاص الحديد من حبوب الحديد و من المصادر النباتية.

من جانب آخر، هناك أطعمة تساعد الجسم على امتصاص الحديد و منها أكل أو شرب الأطعمة الغنية بفيتامين ج عند تناولك لحبوب الحديد أو تناول الأطعمة النباتية الغنية بالحديد. الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين هي عصير البرتقال و عصير الطماطم، الفراولة، الفليفلة و الجريب فروت.



ما هي تأثيرات فقر الدم الحديدي على صحة طفلي و صحتي؟

بالنسبة لصحة جنينك، فليس هناك خوف عليه فهو يحصل على حصته من الحديد قبل أن تحسلي أنت عليها. بالرغم من ذلك، فقر الدم الحديدي عند الأم قد يؤدي إلى نقص مخزون الحديد عند الطفل بعد الولادة فيزيد من احتمالات إصابته بفقر الدم في مراحل نموه.

يرتبط فقر الدم الحديدي أثناء الحمل بالولادة المبكرة و نقص وزن الجنين. كذلك يعتبر من عوامل الخطورة المؤدية إلى ولادة جنين ميت. لذلك، يجب أخذ فقر الدم الحديدي أثناء الحمل بجدية. قد يؤثر فقر الدم أيضا على صحتك، فقد يقلل من طاقتك و مقاومتك للأمراض. و إذا استمر فقر الدم لديك إلى مرحلة متأخرة من حملك، فقد تتعرضين إلى مشاكل صحية أكثر و قد تحتاجين إلى نقل الدم لك.

ماذا عن فقر الدم المنجلي (السكر) و أنيميا البحر الأبيض المتوسط (الثلاسيميا)؟

فقر الدم المنجلي و الثلاسيميا من أمراض الدم الوراثية.

تعتمد خطورة المرض أثناء الحمل على ما إذا كانت الحامل مصابة بفقر الدم المنجلي أو مجرد حاملة للمرض. بصفة عامة، النساء الحوامل لفقر الدم المنجلي لا يكن عرضة للمشاكل أثناء الحمل، و لكن على جانب آخر، قد يصبى بفقر الدم الحديدي أثناء حملهن و قد يحتجن إلى حبوب الحديد لهذا السبب. الحوامل المصابات بفقر الدم المنجلي، قد يستفدن من نقل الدم لهن أثناء حملهن حتى يتم استبدال كريات الدم الحمراء المنجلية بأخرى سليمة، و قد يحتجن إلى نقل الدم أكثر من مرة أثناء حملهن.

مرض الثلاسيميا قد يسبب ارتفاع معدلات الحديد في الدم حسب درجة المرض. ولذلك، قد تسأل الحامل عن حاجتها لتناول حبوب الحديد عند إصابتها بالثلاسيميا. هنا، يجب أن يحدد الطبيب ذلك، فالحامل المصابة بالثلاسيميا يمنع عليها أخذ حبوب الحديد، بينما المرأة الحاملة للمرض قد تحتاج أخذ حبوب الحديد إذا تزامنت إصابتها بفقر الدم الحديدي أيضا. المرأة الحاملة لمرض الثلاسيميا ليست معرضة لارتفاع نسبة الحديد في دمها حالها حال المرأة السليمة. تناول حبوب الحديد من قبل المرأة الحاملة لمرض الثلاسيميا لن يرفع معدل الهيموجلوبين لديها إذا كانت غير مصابة بفقر الدم الحديدي. من جانب آخر، قد تستفيد هذه المرأة من حبوب الحديد إذا كانت مصابة بفقر الدم الحديدي حتى يتم تصحيح مخزون الحديد لديها، و بعدها لن يرتفع معدل الهيموجلوبين لديها حتى لو استمرت في اخذ الحبوب.



إعداد:

د. فريدة حميد الدلال
استشارية طب عائلة
رئيسة لجنة الحوامل.
fdallal@health.gov.bh

مراجعة:

د. منال العلوي
منسقة خدمات الأمومة والطفولة
والمعلومات في الرعاية الصحية
الأولية.
malawi2@health.gov.bh