



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

نقص الحديد عند الأطفال - ما يجب على الأهل معرفته

الدور الذي يلعبه الحديد في علاج فقر الدم عند الأطفال له أهمية حاسمة.

فقر الدم نتيجة نقص الحديد:

هو شكل شائع من فقر الدم لدى الأطفال والذي يسببه نقص في الحديد. يمكن أن يزيد تناول الأطعمة الغنية بالحديد أو المكملات الحديدية مستوى الهيموغلوبين (خضاب الدم) ويحسن من فقر الدم.

دور فيتامين C في فقر الدم نتيجة نقص الحديد:

يمكن لفيتامين C تحسين امتصاص الحديد. لذا من المهم تناول الأطعمة الغنية بالحديد أو المكملات الحديدية مع الأطعمة الغنية بالفيتامين C مثل الحمضيات والخضار الخضراء.

الطريقة الصحيحة لتناول أدوية الحديد:

من الأفضل تناولها بين وجبات الطعام و في حال حدوث اضطرابات معوية كالآلم البطني مثلا فيمكن تناولها بعد الوجبة مباشرة.

تغيير نمط التغذية:

النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على الأطعمة الغنية بالحديد يمكن أن يساهم في منع وعلاج فقر الدم لدى الأطفال. هذه الأطعمة تشمل اللحوم والأسماك والبقوليات والخضروات الورقية الخضراء والأطعمة المحتوية على مكملات غذائية (بما في ذلك غذاء الحبوب المدعم بالحديد للأطفال الرضع والصغار).

الالتزام العلاج حسب الفترة المحددة من الطبيب:

علاج فقر الدم يمكن أن يستغرق عدة شهور. يجب المتابعة مع الطبيب.

مراقبة الآثار الجانبية:

بعض الأطفال قد يعانون من مشاكل هضمية كالآلم في المعدة أو الإمساك نتيجة تناول مكملات الحديد. يمكن هنا محاولة تناول الدواء بعد الوجبات والإكثار من تناول الماء. إذا كان طفلك يعاني من آثار جانبية، فتحدث معنا لاتخاذ الإجراءات المناسبة.